Cum să fim fericiţi în cuplu
Între fidelitate şi *infidelitate*
DR. GÉRARD LELEU

„Iubirea este dificilă […]. Iubirea unei fiinţe umane pentru o alta este poate încercarea cea mai dificilă pentru fiecare dintre noi. Este cea mai înaltă mărturie despre noi înşine, opera supremă pentru care toate celelalte nu sunt decât pregătiri”.

Rainer Maria Rilke

Introducere

Să descoperi că partenerul ţi-a fost „infidel” constituie, pentru cei mai mulţi dintre oameni, una dintre cele mai intense suferinţe. Consecinţele sunt adeseori grave, chiar dramatice: bolile psihosomatice, depresia sau suicidul, chiar crima pasională. Sălile de aşteptare ale doctorilor sunt pline de aceşti răniţi ai sufletului, iar coloanele ziarelor sunt presărate cu actele de violenţă ale acestor disperaţi. Nimeni nu poate afirma că nu va fi, într-o zi, confruntat cu „infidelitatea”, fie că i se va întâmpla lui, fie că el va fi autorul.

Şi pentru că am ascultat atâţia pacienţi prinşi în chinurile uneia sau alteia dintre aceste situaţii şi pentru că le-am cunoscut eu însumi, ştiu astăzi că acestui eveniment i se poate face faţă, iar suferinţele şi masacrele de orice fel pot fi evitate.

Mă refer la a face faţă emoţiilor devenind conştient că acestea sunt excesive, că ele resuscită răni din copilărie şi mă refer la hotărârea de a învăţa să-ţi pansezi rănile. Mă refer, de asemenea, la un mod de a gestiona conflictele care tot apar, în aşa fel încât acestea să înceteze să mai fie dueluri distructive pentru a se transforma în schimburi constructive şi mă refer la faptul de a te decide, de aici înainte, să înveţi să comunici. Mă refer, în egală măsură, la a face faţă responsabilităţii, deoarece a te pune în ipostaza de „victimă” nu face să progreseze nici situaţia, nici persoanele, şi la a lua, în acest punct, hotărârea de a învăţa să fii creatorul propriei tale vieţi.

Mai presus de orice, doar învăţând să iubeşti cu adevărat poţi ieşi din acest infern sau, şi mai bine, îl poţi evita. Căci să fie oare iubirea doar blestem, violenţă, doar ucidere a iubitei sau iubitului? Căci ce este această pretinsă iubire pentru ca, în numele ei, să distrugem ceea ce am adorat cândva?

În zilele noastre, problema fidelităţii se pune mai mult ca niciodată. Durata de viaţă creşte şi, sub semnul acestei longevităţi, să te căsătoreşti – sau să te ataşezi – pe viaţă înseamnă să semnezi un contract pe mai multe zeci de ani, chiar pentru şaptezeci. Este oare posibil, este oare de dorit să întreţii un timp atât de îndelungat o iubire exclusivă? Cu atât mai mult cu cât „tentaţiile" extraconjugale s-au înmulţit: ocaziile de a întâlni pe cineva sunt nenumărate, atât la serviciu cât şi în oraş, atât în momentele de relaxare cât şi în vacanţe. Mai mult chiar, tentaţiile sunt din ce în ce mai explicite: moda vestimentară şi machiajul accentuează semnalele sexuale, ocaziile de relaxare şi vacanţele dezgolesc trupurile şi le apropie, în timp ce societatea trăieşte, în ansamblu, sub semnul sexualului. În faţa acestor îndemnuri, nu se mai înalţă niciun tabu, nicio teamă: contracepţia şi întreruperea de sarcină la cerere anulează riscul unei sarcini; dispariţia constrângerilor morale (religioase şi civile) şi a celor juridice îndepărtează ameninţările care planau deasupra „adulterului" atunci când acesta era considerat păcat, ruşine sau delict.

Nimic nu te mai obligă să fii fidel, decât sentimentul de iubire şi dorinţa faţă de celălalt. Dar vai! sentimentele trec şi dorinţa se uzează. Desigur, poţi întreţine afecţiunea şi atracţia prin mijloace pe care am încercat să le prezint în Le Traité du deşir, dar acestea nu sunt întotdeauna suficiente pentru a rămâne fidel. Atunci, ce ar putea fi fidelitatea şi ce ar putea fi strigătul amanţilor plini de fervoare şi înnebuniţi de emoţie: „Te voi iubi veşnic şi nu te voi iubi decât pe tine"? în orice caz, nu teama de BTS (boli cu transmitere sexuală) va deveni unica garanţie a promisiunilor din zori.

Pentru desemnarea protagoniştilor, voi evita utilizarea anumitor termeni, sentenţioşi într-un mod inutil (cum ar fi „vinovat”, „victimă”, „a înşela”) sau a altora care au devenit desueţi („soţ”, „soţie”, „amantă”). De altfel, situaţiile fiind diverse, voi folosi pentru simplificare nu neapărat termeni precisi (bărbat/femeie, căsătorit/a concubin/a prieten/a) cât termeni generali de „partener obişnuit” şi „partener infidel” pentru membrii cuplului originar şi „amant/a” pentru relaţia extraconjugală.

În fine aş fi dorit să înlocuiesc termenul infidel prea încărcat de moralismul secolului trecut, cu un altul; dar fiindcă nu l-am găsit, voi folosi termenul doar pentru a desemna o situaţie, fără a o judeca.

În mod tradiţional, a fi fidel înseamnă a nu avea decât un partener în domeniile sexual, afectiv şi psihic. Altfel spus înseamnă sa nu faci dragoste decât cu o singură persoană, să nu iubeşti decât o persoană şi să nu ai schimburi psihologice profunde (să te destăinuieşti, să te laşi cunoscut) decât cu aceasta persoana.

Capitolul 1 Naşterea unui vis în istoria unei vieţi, apariţia unei infidelităţi a partenerului reprezintă, în domeniul nenorocirilor – cel puţin pentru aceia care investesc mult în iubire –, un eveniment la fel de marcant ca şi apariţia unei boli grave, pierderea unui copil sau declanşarea unui război.

La modul general, infidelitatea este considerată de societatea umană ca un fapt important, chiar grav. Ea constituie tema majorităţii operelor literare, teatrale sau cinematografice. Ea este, direct sau indirect, subiectul celor mai multe dintre conversaţii; se vorbeşte atunci despre protagonişti cu compasiune sau severitate. Şi râdem pe seama ei în oraş sau pe scenă, numai ca să nu izbucnim în plâns.

Pentru ce atâtea poveşti? Pentru ce aceste drame? La urma urmei, ce este atât de dramatic în a afla că partenerul nostru se culcă cu o altă persoană, că o iubeşte? E mai rău decât să afli că aceasta îi vorbeşte, că privesc împreună un cireş înflorit, că cinează împreună? Ei

bine, de ce atâta importanţă? De ce această suferinţă, o suferinţă intensă ce poate părea fără sfârşit, de ordin aproape existenţial, metafizic?

Pentru că infidelitatea atinge ceva foarte sensibil şi foarte profund în fiecare dintre noi: visul nostru de absolut, acela de a fi iubiţi în exclusivitate şi pentru totdeauna, şi reciproc, de a iubi fără să împărţim şi fără vreun sfârşit. Într-un cuvânt: de a trăi „marea iubire”.

Dar de unde ne vine oare acest vis? El vine dintr-o „mare lipsă” care îl chinuieşte pe om în permanenţă şi îl determină să caute, de-a lungul întregii vieţi, ceva ce ar putea să-l elibereze. Orice destin uman se poate rezuma la această întrebare: ce e de făcut cu această lipsă? Lipsa, pe care Lacan a descris-o foarte bine, este „această impresie de insatisfacţie cu o nuanţă de anxietate, pe care o resimţim toată viaţa şi care ne face să căutăm obiectul miraculos care va pune capăt acestei stări de lipsă şi acestei căutări”. Impresie de incompletitudine care există în noi şi care ne face să aspirăm la nu se ştie ce completitudine; şi cum a nu şti determină prea multă angoasă, ne comportăm ca şi cum am şti: ceea ce ne lipseşte este „celălalt”. „Există o nevoie de «celălalt», aşa cum există nevoia de apă sau proteine”, confirmă Jean-Didier Vincent1. Este „nevoia vitală de a avea un partener care să ştie să ne primească iubirea… un partener care să poată fi receptaculul dorinţei noastre de a iubi şi de a fi iubiţi”, precizează Jacques Salomé, care continuă: „Există în fiecare dintre noi un loc pentru fiinţa aşteptată, sperată, visată, care ar şti să ne înţeleagă şi să ne iubească necondiţionat” 2.

De la lipsă la absolut nu este decât un pas, de unde şi această „credinţă aproape universală fondată pe evidenţa unei iubiri unice, permanente şi fără fisură”… „Această mitologie care ne face să sperăm şi să căutăm bărbatul sau femeia vieţii noastre este legată de certitudinea că suntem capabili […] să primim o iubire inalterabilă, care supravieţuieşte promisiunilor, rezistă iluziilor, uzurii timpului etc.”, adaugă Salomé. Acest „mare vis”, fără

încetare destrămat, dar întruna refăcut, reprezintă speranţa nebunească de a acoperi până la urmă lipsa originară şi de a regăsi împlinirea.

Dar trebuie să ştim ce anume a creat lipsa şi a dat naştere acestei nostalgii a unei părţi care lipseşte, nostalgie care ne transformă întreaga viaţă într-o neîncetată căutare? Pentru a înţelege toate acestea, trebuie să ne întoarcem la originile existenţei noastre: viaţa noastră în pântecele matern şi copilăria noastră.

LIPSA LEGATĂ CE PRIMA FUZIUNE: VIAŢA INTRAUTERINĂ

În pântecele matern, bebeluşul trăieşte ca într-un paradis marin: o căldură plăcută, în inima unei blânde obscurităţi, plutind fără greutate în lichidul amniotic, legănat de unduirea pe care o creează respiraţia mamei, de valurile liniştite provocate de mişcările ei, mângâiat de pereţi atât de moi, de-abia atins de zgomote înăbuşite – tic-tacul uşor al inimii materne, murmurul vocii, zgomotul în surdină al unui exterior îndepărtat –, bebeluşul trăieşte cu adevărat fericit, ca peştele în apă. Fericirea absolută de care este conştient, căci, după cum ştiinţa a dovedit, conştiinţa sa este din ce în ce mai prezentă, pe măsură ce i se dezvoltă creierul.

Curând însă, aceste vremuri de beatitudine vor lua sfârşit. Şi cel ce ia viaţa în piept îşi va aminti de ea ca de un paradis pierdut, pe care îl va căuta întotdeauna.

LIPSA LEGATĂ DE CEA DE-A DOUA FUZIUNE: COPILĂRIA Începuturile vieţii terestre într-o zi se petrece un adevărat cataclism: marea se dezlănţuie, un uragan îl zgâlţâie pe bebeluş şi iată-l împins într-un tunel îngust care-l zdrobeşte: este dureros, este oprimant, este angoasant şi nu se mai sfârşeşte. Otto Rank numeşte această fază de expulsie prin filiera mamei „trauma primară”; ea constituie nucleul inconştientului nostru. În cele din urmă, bebeluşul aterizează şi un alt supliciu începe, căci această lume este terifiantă: este orbit de o lumină puternică, un frig glacial îl cuprinde, zgomote fantastice îl asurzesc, o pătură de plumb – gravitaţia – îl

pune la pământ. Pielea îi vine în contact cu suprafeţe aspre, în timp ce corpul său este angajat în deplasări fulgerătoare, ca să nu mai vorbim despre angoasa legată de lipsa de oxigen şi despre acea durere care i-a sfâşiat brusc plămânii, când aerul a pătruns. Este întru totul „masacrul unui inocent”, denunţat de Frederic Leboyer.

Dar asta nu e tot. Curând apare o nouă senzaţie, dezagreabilă, ceva care îl roade, care îi stârneşte şi agravează angoasa: foamea. O foame care nu este o simplă durere: este un semn că însăşi viaţa îi este ameninţată, şi pe care o resimte în mod confuz. Iar bebeluşul nu poate face nimic, e la mila celorlalţi. Şi astfel începe să plângă.

Atunci el este ridicat şi, într-o clipă, între braţe şi sân, regăseşte paradisul pierdut: căldura, apăsarea, balansul, legănarea, moliciunea, vocea de altă dată, inima bătând. În plus, descoperă o altă voluptate: în gură îi curge acum lichidul cald şi săţios care îi potoleşte chiorăiturile burţii şi care îi umple golul din întregul corp. S-a sfârşit cu frigul, cu foamea, cu singurătatea şi cu angoasele sale. De aici înainte, prin mama sa, viaţa a redevenit paşnică, a redevenit plăcere. De milioane de ori se va repeta următoarea înlănţuire: mi-e foame, mi-e sete, sunt singur, sunt trist, sunt anxios, mama îmi atinge pielea şi îmi umple gura, şi iată-mă liniştit, alinat, fericit.

Cu ocazia alăptatului, a îngrijirilor legate de igienă şi a jocurilor, proximitatea celor doi protagonişti este dintre cele mai strânse, interacţiunile lor dintre cele mai puternice, iar tandreţea lor dintre cele mai ardente. Şi astfel această relaţie devine cea mai intimă, cea mai densă şi cea mai intensă dintre relaţiile umane. Iubirea unei mame este absolută, comportamentul său, un model de solicitudine, tandreţe şi abnegaţie. Gestul matern este admirabil: uitaţi-vă cum umblă cu bebeluşul, cum îl mângâie, cum îl gâdilă, cum îl îmbrăţişează, cum îl devorează, cum îl leagănă, cum îl strânge, cum îl spală, cum îl şterge, cum îl pudrează, cum îl schimbă, cum îl îmbracă, cum îl hrăneşte cu propriul ei sân sau la sânul ei. Pentru bebeluş, într-o stare de complet abandon, această

minunată apropiere reprezintă fericirea absolută, beatitudinea, cu alte cuvinte, dovadă a paradisului regăsit.

Forţa acestei relaţii intime se datorează implicării intense a tuturor simţurilor şi cufundării, mai ales a bebeluşului, într-o adevărată constelaţie de senzaţii. Pielea lui primeşte pe toată suprafaţa, imensă şi atât de sensibilă, contacte fabuloase, ale căror efecte binefăcătoare ne sunt cunoscute. Auzul recunoaşte vocea care îi vorbeşte: este aceea pe care o auzea, înăbuşit, în timpul acelor luni de fericire acvatică şi ale cărei inflexiuni le recunoaşte; şi chiar dacă nu înţelege cuvintele, el simte că tonul este blând, că tonul este vesel. Mirosul îi este în mod aparte răsfăţat; în braţele mamei sale, micuţul se cufundă într-o adevărată baie de miresme: aroma sânului de unde curge laptele, efluviile subsuorilor apropiate, parfumul respiraţiei materne care îi învăluie faţa, izul părului ei care îl gâdilă, mirosurile exalate de zona urogenito-anală, toate mirosurile purtătoare de feromoni despre care ştim că sunt mesagerii dorinţelor şi ai emoţiilor. De fapt, dacă ne amintim că centrul olfactiv este cel care desparte centrul emoţiilor de centrul dorinţei, înţelegem de ce efluviile stârnesc în bebeluş atâta fericire. Dar, cel mai important este că aceste mirosuri se asociază stării de fericire resimţite şi că memoria înregistrează această asociere mirosuri-fericire. Astfel, miresmele trupului capătă o mare putere evocatoare. Apariţia unor mirosuri asemănătoare va produce la un adult momente de fericire şi dorinţă de gesturi drăgăstoase.

Văzul îi oferă şi alte desfătări: privirile mamei, expresiile feţei şi, printre altele, această expresie atât de liniştitoare, de încurajatoare: surâsul ei. Gura îi aduce un cumul al tuturor desfătărilor. Laptele care curge nu numai că mângâie în mod agreabil mucoasele orificiului, ci pune mai ales capăt acestei senzaţii atât de dezagreabile şi de angoasante: foamea. Astfel, o încântătoare Stare de bine scaldă bebeluşul, corpul şi mintea sa.

Totuşi, oricât de mare ar fi această încântare a simţurilor, această situaţie nu atinge dimensiunea fericirii

perfecte decât pentru că, dincolo de senzualitate, există o relaţie, şi anume o relaţie de iubire. Şi, cu siguranţă, este vorba despre o relaţie, pentru că are loc un schimb, un dialog; fiecare dă şi primeşte, fiecare percepe ceea ce emană de la celălalt. Desigur, o relaţie de iubire, căci mama nu se mulţumeşte să-i ofere hrană şi îngrijiri, ci o face cu infinită tandreţe. Felul în care oferă contează la fel de mult ca şi ceea ce oferă: pe faţă are un zâmbet, în ochi o scânteiere; pe buze are sărutări uşoare, sărutări gurmande; vocea-i este blândă şi veselă; gesturile uşoare, precaute; iar mâinile-i aduc căldură, mângâieri şi jocuri etc. Copilul este şi el cuprins de o dragoste infinită, zâmbetul fiind cea mai emoţionantă mărturie. Fără îndoială, această iubire nu este încă decât o manifestare a mulţumirii şi recunoştinţei şi un ataşament condiţional. Ceea ce contează, esenţialul, este că iubirea se naşte.

Este foarte important să nu uităm că bebeluşul trăieşte această relaţie într-un mod fuzionai, ca şi cum ar fi încă în burta mamei. Nou-născutul, la început, nu este conştient de limitele eului său, nu poate face distincţia între el însuşi şi restul lumii. Dacă el îşi mişcă un picior, se gândeşte că tot restul lumii se mişcă şi invers, dacă îşi vede mama mişcându-se, crede că el se mişcă.

Dacă îi este foame, îşi imaginează că mamei şi lumii întregi le este foame. Pe scurt, eul său şi tot ce este în exterior formează un tot, sunt contopite. Aceasta este faza fuziunii infantile.

Îngrijirile materne în sine sunt cu adevărat minunate, dar ceea ce le creşte valoarea este faptul că reprezintă tot atâtea întreruperi ale stărilor penibile în care se găseşte bebeluşul; acesta nu numai că a pierdut confortul continuu al paradisului uterin, ci, mai mult, este ameninţat de tot felul de neplăceri asupra cărora el nu are nicio putere. În faţa frigului, singurătăţii, foamei şi morţii, el se simte neputincios. Nu doar starea de bine, ci chiar propria lui viaţă depind în întregime de mama sa. El este la mila ei. Căci puiul de om, dintre toate mamiferele, este singurul care se naşte neisprăvit; el este, într-un fel, prematur cu

doi ani; trebuia să iasă din corpul mamei înainte ca volumul craniului său – şi deci al creierului său – să depăşească diametrul filierei materne. În plus, micuţul om, din nou singurul dintre toate mamiferele, se naşte gol. Din cauza acestei precarităţi, va trebui ca mama să îi ofere o cantitate nemăsurată de disponibilitate, de prezenţă şi de îngrijiri, pe scurt, de iubire. Această iubire va contribui la compensarea înfricoşătoarelor amintiri lăsate de trauma naşterii.

SFÂRŞITUL CELEI DE-A DOUA FUZIUNI

Sfârşitul acestei de-a doua fuziuni va fi mai puţin brutal decât acela care a încheiat-o pe prima. Acesta se va face progresiv. În fiecare zi, se va rupe câte unul dintre miile de fire care îl leagă pe copil de mamă. În anumite zile, un eveniment mai grav va destrăma chiar un mănunchi dintre aceste fire.

Bebeluşul va deveni conştient de separare la nivelul corpului său. Într-adevăr, bebeluşul nu va întârzia să perceapă că, dacă vrea să-şi mişte braţul, acesta se deplasează în faţa ochilor săi, dar numai braţul, nu şi tavanul, iar dacă îi este foame, mama nu intervine instantaneu. Voinţa sa nu stăpâneşte totul şi dorinţele sale nu sunt întotdeauna urmate de efect. Există, aşadar, lucruri asupra cărora poate acţiona şi există altele asupra cărora nu are nicio putere. Există, prin urmare, el şi ceea ce nu este el. Corpul îi este limitat şi puterea, restrânsă. Numai descoperirea limitelor sale îi dezvăluie propria identitate, îi oferă sentimentul propriului „eu”. El devine astfel conştient că este o entitate diferită de tot restul lumii.

Cu toate astea, copilul se agaţă încă mult timp de această tendinţă de a-şi confunda eul cu exteriorul, de această iluzie că poate comanda totul. Până la trei ani, el încă încearcă să acţioneze ca un mic tiran care vrea ca dorinţele să-i fie ordine şi face crize de furie dacă nu obţine ceea ce doreşte. Dar el este, de asemenea, nevoit să constate că furiile sale nu schimbă realitatea: lucrurile şi oamenii rămân la fel. Astfel că, pe măsură ce creşte, va

constata că este doar o individualitate separată, cu puteri limitate. Şi astfel se instalează această tristeţe profundă de a se şti izolat şi aproape neputincios.

Să nu uităm cât de importantă este mama în această evoluţie, în funcţie de atitudinea sa, ea va ajuta copilul să se diferenţieze sau, din contră, îl va lăsa să se împotmolească în fuziune. Căci acesta este cazul mamelor posesive care au interesul de a-l menţine pe copil în starea de dependenţă. Este, de asemenea, cazul mamelor frustrate de un partener distant sau dispărut (divorţate, văduve) şi care îşi redirecţionează nevoia de afecţiune către copil.

În istoria separării, o dată este memorabilă: aceea a înţărcatului. Această sete neostoită de sânul şi de corpul mamei este dublată de panică şi de angoasă. Acum, bebeluşul atinge o lipsă absolută. O asemenea aruncare în gol nu poate să nu lase urme.

O anume fiinţă va juca un rol fundamental în ruptura cu starea fuzională: tatăl. El este cel care spune „nu” cu autoritate, chiar cu cruzime. El este acela care o ia pe mamă pentru el, ducând-o departe sau aşezând-o în patul lui, în timp ce bebeluşul rămâne singur, la bunul plac al atâtor neplăceri (foamea, frigul, coşmarul, mizeria etc.). El este, de fiecare dată, cauza pentru care mama îşi abandonează bebeluşul. El, cel care tranşează, este tăişul; dar el nu este singur, toţi i se alătură: vârstnicii, educatorii, şefii de toate soiurile.

La prima lipsă, instalată în ziua expulsiei, când s-a pierdut prima fuziune, când s-a petrecut prima separare, se adaugă o a doua lipsă care se adânceşte pe măsură ce se descompune cea de-a doua fuziune şi este confirmată cea de-a doua separare. Şi-acum fiinţa umană este măcinată de o „mare lipsă”. Şi-atunci, în acest gol se instalează un vis, „visul cel mare”. Căci, deşi puiul de om pare să se resemneze, în adâncul său aşteaptă, speră, pe scurt, visează. Prima iubire îi este înscrisă pe viaţă în fiecare fibră din corpul său, în fiecare celulă a psihismului său. Oricât va creşte, el va păstra nostalgia unei astfel de

fericiri şi, în inconştientul său, relaţia dintre el şi mamă va rămâne prototipul oricărei relaţii amoroase. Pentru acest motiv el va fi mereu bântuit de nevoia de a găsi un ataşament la fel de fuzionai, în care îşi va putea distruge limitele unui eu izolat, neputincios şi abătut, pentru a se avânta în celălalt şi în lume, regăsind o formă de omnipotenţă şi refăcând legătura cu beatitudinea. Să umple lipsa, iată ce îl va obseda întruna.

DESPRE IUBIREA INFANTILĂ

Relaţia mamă-copil ne condiţionează iubirile viitoare. De la caz la caz, ea va favoriza formarea unui cuplu armonios sau, dimpotrivă, va aşterne locul pentru neînţelegeri şi infidelităţi. Din iubirea infantilă, anumite aspecte trebuie păstrate, iar altele trebuie eliminate.

Ceea ce caracterizează iubirea copilului este egocentrismul: pentru copil, a iubi înseamnă a se afla în nevoie de iubire. Nevoie fiziologică înainte de toate (nevoie de hrană, de căldură, de contact), dar şi o nevoie psihologică (nevoie de prezenţă, nevoie de a-i fi alinate suferinţele şi supărările). El cere, chiar impune, ca neplăcerile sale să înceteze şi să i se procure distracţii. În curând, se va ataşa, iar nevoile lui primare vor fi dublate de cele afective. Cu siguranţă, va da şi el, la rândul său (zâmbetele sale, râsetele sale, gânguritul său), conştient că va produce şi el plăcere; şi totuşi, ceea ce domină la copil este nevoia. Imaturitatea lui cerebrală, intelectuală, motorie fac din el o fiinţă în nevoie, un cerşetor.

În funcţie de atitudinea părinţilor şi mai ales de cea a mamei, iubirea infantilă va evolua spre o atitudine mai deschisă sau va rămâne fundamental egocentrică. Felul în care ne-au iubit părinţii noştri, copii fiind, va fi determinant pentru felul în care ne vom comporta ca viitori îndrăgostiţi; fără ştirea noastră, viaţa noastră amoroasă va reedita aspecte ale vieţii afective infantile. De asemenea, felul în care părinţii noştri s-au iubit unul pe celălalt va condiţiona evoluţia cuplurilor noastre ulterioare; şi fără să vrem, partenerii noştri vor fi înlocuitorii părinţilor noştri.

DACĂ PĂRINŢII NOŞTRI…

Dacă părinţii noştri s-au iubit, avem cele mai mari şanse să formăm de la prima încercare un cuplu bazat pe iubire. Iată de ce este foarte important ca, încă de la început, copilul să-şi vadă părinţii mărturisindu-şi afecţiunea, spre exemplu schimbând cuvinte sau gesturi de tandreţe.

Dacă părinţii noştri nu prea s-au iubit, atunci nouă ne vor lipsi referinţele sau reperele pentru construirea unui cuplu bun.

Mai rău chiar, vom avea tendinţa de a urma anumite trăsături ale acestui model. Să luăm exemplul părinţilor infideli. Consecinţele vor depinde de context: copilul fie se va identifica, fie se va contra-identifica cu modelul. În cazul fetei, dacă mama era cochetă şi seducătoare, dar, altminteri, nu prea iubitoare şi puţin disponibilă pentru fiica ei, aceasta va respinge acest aspect al feminităţii; ea va ajunge ternă, va refuza jocul seducţiei şi va afişa tendinţe masculine. Invers, dacă mama era puţin seducătoare şi prea puţin interesată de iubire, lăsându-şi bărbatul cu setea pentru feminitate nestinsă – fapt de care fetiţa îşi dă foarte bine seama –, aceasta, în viitor, se va identifica cu fantasmele tatălui ei; ea va ajunge dorită, seducătoare şi îşi va oferi câteva adultere.

Dacă părinţii noştri ne-au iubit în cel mai bun mod posibil, nici sufocant, nici insuficient, cu o dreaptă măsură, viaţa noastră afectivă are toate şansele de reuşită. Cu cât individul a fost mai bine iubit, cu atât mai mult va fi capabil să iubească şi să accepte să fie iubit. Copilul învaţă ce este iubirea mai degrabă de la mamă. Pe această bază, micuţul sau micuţa îşi va putea construi iubirea de sine şi va şti să stabilească relaţii de iubire cu ceilalţi, iubire de tipul bărbat-femeie şi iubire în general.

Dacă părinţii n-au ştiut sau n-au putut să ne iubească, viaţa noastră afectivă va fi compromisă. Ne putem întreba cum se face că părinţii care (în afara unor excepţii patologice) îşi iubesc copiii, se poartă totuşi foarte frecvent într-o manieră aparent prea dură sau prea

distantă, chiar stupidă, astfel că majoritatea oamenilor se plâng că n-au fost iubiţi aşa cum şi-ar fi dorit.

Poate pentru că părinţii, deşi iubitori, pot face greşeli. Unii dintre ei au un caracter urât, alţii sunt anxioşi, chiar depresivi, unii muncesc mult şi sunt cel mai adesea absenţi sau obosiţi, alţii îşi critică odrasla în public sau o compară cu verişorul, unii nu simt nevoile copilului şi aşteaptă ca acesta să se comporte după cum doresc ei, unii îl iubesc prea mult, îl sufocă, îl cocoloşesc – posesivii –, alţii oferă condiţionat iubirea: „Te iubesc dacă eşti cum te visez, dacă faci ce vreau eu. N-o să te mai iubesc dacă nu eşti… dacă nu faci…” (Dar cum să fii aşa, exact aşa? Dintr-odată, copilul trăieşte cu frica de a nu mai fi iubit). În fine, sunt şi aceia care nu pot iubi pentru că nu se iubesc pe ei înşişi, copilul care a fost odată fiecare dintre ei nefiind nici el iubit; ei nu pot decât să proiecteze asupra propriului lor copil lipsa de apreciere de care ei înşişi au avut parte.

Bineînţeles, responsabilitatea părinţilor trebuie uşurată amintindu-ne că pofta de iubire a bebeluşului este de neostoit, chiar tiranică şi că, orice am face, va fi întotdeauna prea puţin. Pe de altă parte, copilul îşi consideră părinţii nişte fiinţe atotputernice, perfecte, neobosite, pe scurt, nişte dumnezei; el este, inevitabil, dezamăgit când nu primeşte ceea ce aşteaptă.

Oricare ar fi modul de iubire greşit, rezultatul este mereu acelaşi: dacă părinţii (şi adulţii în general), care au în mod necesar dreptate, nu-şi iubesc îndeajuns copilul, atunci înseamnă că acesta nu este demn de iubire. Astfel se naşte ne-iubirea de sine, ale cărei consecinţe sunt importante, chiar tragice (în special în viaţa afectivă), şi se perpetuează atâta vreme cât nu se depune o muncă asupra sinelui. Prima consecinţă, şi cea mai gravă, este eliberarea unei incomensurabile nevoi de iubire care se va adăuga la „marea lipsă” şi va exacerba căutarea iubirii. Şi astfel se pecetluieşte destinul celor mai mulţi dintre oameni, con. ţinuu îndrăgostiţi de iubire şi mereu într-o neobosită căutare a unui Altul de negăsit. Ei merg din femeie în femeie şi din bărbat în bărbat, cerşind iubirea: „Mă

iubeşti?”, „Mă iubeşti?”… „Iubeşte-mă…!”

Aceşti rău-iubiţi ai copilăriei, condamnaţi la a nu se iubi ei înşişi, sunt coşuri fără fund. Lipsa lor este de aşa natură, încât oricâte comori de iubire, de admiraţie şi de reasigurare i-am aduce, aceasta ar rămâne tot un hău. Da, nimic nu e mai rău decât să nu te iubeşti tu însuţi.

Fiecare greşeală de-a părinţilor şi, mai general, de-a adulţilor contribuie la adâncirea acestui gol la copil. Uneori survine un eveniment mai important care produce o rană punctuală; poate fi un eveniment aparent anodin, dar luat rău (un gând, un lucru uitat…) sau un eveniment mai grav (o nedreptate flagrantă, o violenţă, un abandon mai mult sau mai puţin real…); alte incidente vor întreţine sau vor agrava această rană şi durerea ei, astfel încât, la orice vârstă, va fi gata să se redeschidă şi să ne influenţeze viaţa.

CÂND COPILUL SE PROTEJEAZĂ

Pentru a se apăra de modurile greşite de iubire, de frustrări, de răni, de suferinţe şi de temerile care apar, copilul elaborează un sistem de protecţie.

Extrem de sensibil, el se înconjoară de o carapace, astfel încât să fie mai puţin permeabil la evenimentele exterioare, să resimtă mai puţin suferinţele care îi sunt produse. Dar la unii dintre ei, miezul rămâne vulnerabil – fără îndoială, un defect al cuirasei. Această carapace va jena semnificativ comunicarea în cadrul cuplului.

Docil, va înălţa o faţadă înaintea personalităţii sale reale, faţadă construită la comandă, după dorinţele părinţilor. Aceasta este menită să le placă acestora, în speranţa de a fi iubit, şi să nu le displacă, scutindu-l astfel de respingere şi de pedepse. Puţin câte puţin, acest eu fals devine o a doua natură; iar copilul nu va mai şti ce îi aparţine cu adevărat, care-i sunt adevăratele dorinţe, adevăratele plăceri, adevăratele emoţii, adevăratele reacţii. Va fi desprins de el însuşi. Când va veni timpul să iubească, aceste faţade vor juca feste relaţiilor amoroase: bazate pe aparenţe, acestea vor fi false, iluzorii; iar cum iluziile nu rezistă la încercarea vieţii în doi, cuplul nu va

întârzia să intre în criză.

Temător, îşi pune o mască pentru a-şi ascunde slăbiciunile, ruşinea, răutăţile. Masca de tipul „copilului drăguţ” este cel mai frecvent purtată şi cea care conferă dreptul la iubirea altora. O va purta, cu siguranţă, toată viaţa, fără să fie conştient de cantitatea de negare de sine şi de laşitate pe care o implică.

Aceste măşti le vor juca amanţilor aceleaşi feste ca şi faţadele.

Prudent, elaborează şi pune la punct un sistem de credinţe şi de comportamente destinate evitării pedepselor administrate de părinţi şi obţinerii bunăvoinţei lor. Aceste credinţe şi comportamente, repetate de mii de ori, sunt memorate şi ajung să reprezinte programe de supravieţuire care sunt reactivate de fiecare dată când situaţia o impune. Nenorocirea este că aceşti colaci de salvare vor fi folosiţi şi la vârsta adultă, în circumstanţe asemănătoare celor din copilărie, dar care, în realitate, sunt diferite; de aici, suferinţe inutile şi reacţii inadaptate, ale căror efecte vor fi extrem de perverse în cadrul relaţiilor amoroase.

IPOTECI PE IUBIRILE DE MÂINE

Tot ceea ce se petrece în copilărie ne ipotechează viitoarele relaţii amoroase:

Sentimentul nostru că nu am fost suficient de iubiţi ne va determina să căutăm o fiinţă capabilă să remedieze acest deficit. Chinul rănilor noastre ne va împinge să-l căutăm pe acela sau pe aceea care va şti să le panseze. Totuşi, aceste iubiri stabilite pe o lipsă şi pe o rană riscă să fie temporare. Nevoia fiind în mod fundamental insaţiabilă, iar rana în mod real de nevindecat, partenerul se va lăsa, în cele din urmă, păgubaş. Pe de altă parte, setea noastră de iubire fiind imensă, noi o proiectăm prea repede asupra unor fiinţe incapabile să o ostoiască.

Joel o întâlneşte pe Sylvie şi are impresia că vede în ea cea mai tandră femeie din lume. În realitate, Sylvie se va dovedi a fi o femeie aspră şi rigidă, datorită reprimărilor din copilărie. Astfel, Joel nu a văzut-o pe

femeia reală, ci doar proiecţia visului său de femeie tandră. La rândul ei, Sylvie este şi ea dezamăgită pentru că l-a crezut pe Joel un adult, în timp ce acesta se dovedeşte imatur. Doar o muncă asupra noastră înşine ne poate scăpa de deficitul de iubire şi de rănile noastre.

Nevoia maladivă de a fi iubiţi ne va expune la nenumărate suferinţe şi temeri. Suferinţele corespund redeschiderii unor răni vechi cu ocazia unor evenimente care amintesc de o situaţie din trecut. Temerile gravitează în jurul posibilităţii de a fi mai puţin iubiţi sau, şi mai rău, părăsiţi. Orice reprezintă un motiv de teamă şi de suferinţă, cu atât mai mult cu cât orice este interpretat în mod defavorabil: cuvintele sau tăcerile, gesturile sau absenţa lor, atitudinile, neglijenţele, întâlnirile, programele, toate constituie tot atâtea ameninţări de pierdere a iubirii, indicii de trădare, chiar de abandon. Şi, inevitabil, se ajunge la un fel de resentiment împotriva celui (celei) care are puterea de a provoca în noi sentimente atât de penibile; este perfect normal, atâta timp cât nu urâm mai mult decât iubim. Partenerul ajunge să-şi dea seama de ambivalenţa noastră şi să fie tulburat. Aici, din nou, un travaliu personal va putea să ne salveze de nevoia noastră de a fi iubiţi şi de temerile care rezultă. Astfel, ajunşi la poziţia de fiinţă stabilă, fermă, liberă de excesul emoţional, vom putea accede la un alt nivel de iubire, iar partenerul nostru, liber să fie el însuşi, adică diferit de noi, ne poate iubi fără restricţii.

Lipsa noastră de iubire faţă de noi înşine va avea consecinţe importante asupra vieţii noastre şi a relaţiilor viitoare: ne va împinge fără încetare să căutăm pe cineva care să ne iubească în locul nostru, care să ne redea stima de sine, încrederea în noi; pentru partener, este o muncă de Sisif care riscă să-l descurajeze. Alte. consecinţe: ne va face incapabili să iubim cu adevărat, ne va jena în a primi iubirea celuilalt şi, în cele din urmă, ne va induce un caracter urât, făcându-ne să bâjbâim în contextul acestui eu defectuos, acestui orgoliu care ne face suspicioşi, vulnerabili, egocentrici, perfecţionişti din vanitate; fiindcă

am fost noi înşine judecaţi, vom judeca la rândul nostru, vom condamna, vom culpabiliza (atât pe noi înşine, cât şi pe ceilalţi), acest fel de paranoia făcându-ne să suferim în mod inutil şi să ne stricăm relaţia cu partenerul. Pentru a ieşi din această lipsă de iubire de sine, va trebui întreprins un travaliu de reconciliere cu sine.

Nevoia noastră de relaţie fuzională care ne vine din copilărie va putea, de asemenea, să ne ducă iubirile de mâine într-un impas. Dar asupra acestui fapt vom reveni.

FEMEIA, BĂRBATUL ŞI MAMA

Ca fiinţe sexuate, femeia şi bărbatul plătesc scump moştenirea lăsată de iubirea infantilă.

Bărbatul este, fără îndoială, cel mai prins; în cuplul său de adult, el regăseşte o persoană de sex opus, aşa cum era situaţia şi în cuplul său originar. Acolo unde era mama, este acum soţia. Femeia are de la mamă mirosul, vocea, faţa, braţele, sânii, sexul şi gesturile mamei, psihismul mamei. Iar el, el se cuibăreşte lângă acest corp, lângă aceşti sâni, în aceste braţe; mai mult, el intră în acest sex prin care a trecut, în acest pântece în care a fost adăpostit. Cum să nu ne gândim că astfel bărbatul, mai mult sau mai puţin inconştient, fantasmat, trăieşte o reîntoarcere la fuziunea infantilă uterină? Cum să nu ne gândim că face toate acestea şi pentru a-şi lua o amânată revanşă faţă de acela care l-a deposedat: tatăl? în cazul bărbatului, relaţia cu o persoană de acelaşi sex cu mama determină numeroase probleme.

De vreme ce nevoia lui de iubire se raportează la modelul matern, el vrea să fie iubit cu o iubire absolută şi fuzională: intens, total, permanent, necondiţionat. Dacă mama l-a copleşit, el va cere în continuare acelaşi lucru. Dacă mama l-a frustrat, el vrea să fie despăgubit. Oricum, el se condamnă la a rămâne nesatisfăcut, căci nicio femeie nu va putea să-i ofere mereu aceeaşi dăruire de sine, aceeaşi disponibilitate, aceeaşi toleranţă.

Nevoia sa de iubire intră în conflict cu nevoia de autonomie; sentimentele îi sunt confuze: îşi doreşte libertatea, dar nostalgia îl împinge spre fuziune cu riscul

de a ajunge captiv. El vrea independenţa, iar dorinţa lui îl aduce în limitele unui corp în care era închis şi de care riscă să fie din nou împrejmuit. „Te evit şi te doresc, vreau să fiu liber şi mă dăruiesc ţie, te iubesc şi te urăsc”.

Respectul faţă de mamă şi, dincolo de acesta, interdicţia incestului îi pot handicapa dorinţa pentru această femeie a cărei tandreţe şi al cărei corp sunt şi ele materne. Această dialectică madonă-târfă se va putea afla la originea infidelităţii, la care, de asemenea, vom reveni.

Pentru femeie, moştenirea lăsată de iubirea infantilă este poate mai puţin grea, căci fiinţa pe care o întâlneşte în iubire este de alt sex decât mama.

Acest fapt nu împiedică supravieţuirea unei nevoi de iubire absolută şi fuzională, căci felul în care a fost ea iubită cândva îi este înscris în memorie.

În realitate, pentru femeie, problemele moştenirii vor ajunge la ea prin bărbat, un bărbat care este afectat de mamă, de nostalgia unei mame care îl face să ceară să fie iubit în mod matern (ceea ce femeile din ziua de azi refuză din ce în ce mai mult), cu un ataşament pentru mamă care o face pe aceasta din urmă omniprezentă şi care o transformă într-o rivală redutabilă pentru parteneră, plus ambiguităţile pe care amintirea mamei le creează în jurul dorinţei masculine.

Un bărbat întru totul copleşit de copilărie: cum ar putea ea distinge în această fiinţă care îi cere tandreţea, care este copilul şi care este adultul? Cum să deosebească în ea însăşi pe cea care îngrijeşte copilul de cea care iubeşte adultul? Şi cum ar putea să nu fie dezamăgită când, lovindu-se de suferinţă şi dificultăţi, aştepta un bărbat matur, iar ceea ce vede este, de fapt, un copil pierdut?

Este, prin urmare, adevărat că iubirea mamei apasă greu asupra iubirilor bărbatului adult şi, în general, asupra destinului său. Pe vremuri existau ritualurile de iniţiere. Adeseori, cu cruzime, acestea îi smulgeau pe băieţi din braţele materne şi le tăiau cordonul ombilical, un adevărat exerciţiu de decondiţionare. În lipsa ritualurilor, a fost

inventat machismul 1 care constă în desconsiderarea, minimalizarea, dispreţuirea femeii cu scopul de a exorciza amprenta maternă şi de a se sustrage puterilor feminine. În realitate, doar printr-un travaliu psihologic voluntar, realizat, de preferinţă, cu ghizi ai dezvoltării, se poate ieşi din infantilismul iubirii şi se poate învăţa cu adevărat iubirea.

Era indispensabil să analizăm acest „mare vis" şi „marea lipsă" care îl susţine, căci acesta ne va conduce, de-a lungul întregii vieţi, iubirile, în rai sau în iad.

De-acum, copilul va creşte. El se va desprinde din ce în ce mai mult de mamă. Va alunga visul de fuziune în străfundurile fiinţei, până la a-l uita.

Capitolul 2 De la vis la realitate

Copilul a crescut. Adolescent sau adult are vârsta iubirii, se îndrăgosteşte. Aşa cum dintr-un vulcan adormit tâşneste brusc focul, visul sau de fericire extrema, dorinţa sa de fuziune se aprind din nou. La început iubirea e trăita cu pasiune, mai târziu, apar şi problemele.

A FI ÎNDRĂGOSTIT

A fi îndrăgostit este o stare de gratie, este magie poezie, metafizica. Dar este şi o realitate foarte intensă: o explozie de energie vitală, o multiplicare a fiinţei, o exaltare a sensibilităţii, o proliferare a creativităţii. Totul este intens, dens, plin. Ai senzaţia că eşti mai viu ca niciodată, conectat cu esenţa lumii, împăcat cu sine şi cu existenta. Totul e bun, vesel, uşor, armonios. Abolită-i agresivitatea, eşti indulgenţa întruchipată. Cu celălalt totul este bine, îl accepţi pe de-a-ntregul, necondiţionat.

Este adevărat că starea de îndrăgostire înalţă conştiinţele la un nivel fabulos şi constituie o îmbogăţire prodigioasă a personalităţii. Ea determină o adevărată metamorfoză a fiinţelor umane sau, mai bine spus, o renaştere care le poartă spre înfăptuirea de minuni. Ca iluminaţi de un fel de transcendenţă, oamenii ajung să se depăşească pe ei înşişi, să facă să triumfe ce este mai bun în ei: iată-i mai deschişi, mai receptivi, mai împăciuitori, nu doar faţă de iubitul (a) lor, ci şi faţă de întreaga lume; iată-i

cum decid să împingă şi mai departe realizarea talentelor lor. Ca loviţi de o forţă cosmică, încep să trăiască intens, sursele lor de energie fiind astfel înzecite. Ca atinşi de graţie, simt cum simţurile le devin din ce în ce mai ascuţite şi mai ample. Ca purtaţi de o formă de absolut, cred că pot iubi totul şi în pofida a orice, pe vecie. Iubirea îi inundă şi iubesc lumea întreagă, iradiind atâta fericire încât ajung să fie drăguţi şi generoşi cu tot ce îi înconjoară. Iubirea a ajuns universală. În ansamblu, fericirea le este imensă şi uneori devine aproape euforie.

La această stare de fericire contribuie mai multe procese psihice.

CEA DE-A TREIA FUZIUNE „Tu şi eu formăm un tot”. Cei doi îndrăgostiţi sunt de nedespărţit. Fac totul împreună, descoperă totul împreună, împărtăşesc totul: emoţiile, dorinţele, evenimentele, visele, proiectele. Iar comuniunea este absolută şi plină de viaţă. Cu atât mai mult cu cât fiecare nu se gândeşte decât cum să-i facă plăcere celuilalt: este atent, chiar precaut, se mulează după gusturile celuilalt, trăieşte emoţiile acestuia şi chiar aderă la ideile lui. Mai mult decât să se adapteze, ei se adoptă. Este vorba, prin acest mers în întâmpinarea celuilalt, în interiorul celuilalt, de a-şi pune în rezonanţă vibraţiile. Intimitatea fizică este strânsă şi ardentă, îndrăgostiţii nu se mai satură de a fi alături, de a fi în contact, orice ar face. Când mănâncă, rămân lipiţi unul de celălalt, când merg, se ţin de mână sau de după talie. Când dorm, se contopesc. O dorinţă pe cât de arzătoare pe atât de nouă îi împinge unul către celălalt. O poftă mereu nepotolită de a-şi vorbi şi de a se cunoaşte îi ţine unul aproape de celălalt. Şi-ntr-adevăr, formează un singur tot. Acest „tot” se cheamă „noi” şi reprezintă ceva fabulos.

Astfel, Starea de îndrăgostire acţionează ca un adevărat miracol al cărui rezultat este această uniune atât de totală, încât am putea s-o considerăm perfectă. Dincolo de această încântare omenească răzbate o fericire de esenţă metafizică, pentru că această fuziune este sfârşitul dualităţii, al Stării de separare dintre fiinţe; este unitatea

regăsită.

IDEALIZAREA

(NUMITĂ „SUPRAVALORIZARE” DE CĂTRE FREUD 51 „CRISTALIZARE” DE CĂTRE STENDHAL)

„Eşti cea mai frumoasă…”, „Sunt formidabil…”, „Iubirea este minunată”. Partenerul (partenera), propria persoană şi iubirea sunt idealizate în acelaşi timp. Pentru aceasta, fiecare se lasă în voia unui joc al proiecţiilor şi al înfrumuseţărilor care transformă partenerii în personaje factice: fiecare îl vede pe celălalt nu aşa cum este, ci aşa cum şi-ar dori el ca acesta să fie, aşa cum a visat el că ar trebui să fie persoana iubită. Cu alte cuvinte, îl vede aşa cum îi convine lui, cu riscul scotomizării trăsăturilor care nu îi convin. El iubeşte, prin urmare, o proiecţie a fantasmelor sale asupra celeilalte persoane şi nu persoana reală.

Invers, pentru a plăcea celuilalt, fiecare se va prezenta într-o formă pe care o crede agreabilă acestuia; fiecare dintre cei doi îşi va modela, în consecinţă, propria personalitate pentru a se conforma dorinţelor şi nevoilor celuilalt, accentuând trăsăturile care par să-l satisfacă, estompându-le sau mascându-le pe acelea care prezintă riscul de a-i displăcea acestuia. Şi cum este atât de dificil să cunoşti cu adevărat dorinţele şi nevoile profunde ale celuilalt, îi împrumutăm acestuia propriile noastre aşteptări, ceea ce, în cele din urmă, denaturează jocul.

Trebuie să mai ştim şi că idealizarea propriului (ei) partener (e) este o autopromovare: dacă o femeie (un bărbat) atât de „bine” ca aceasta (acesta) este interesat (a) de mine, atunci nici eu nu sunt „un oarecare”! Narcis surâde imaginii sale reflectate, iar Margareta râde cu hohote în oglindă.

IDENTIFICAREA

„Eu sunt tu, tu eşti eu, suntem asemenea”. Această voinţă de a fi asemenea celuilalt se bazează pe mitul „sufletelor pereche”, conform căruia, pentru a atinge marea iubire, cei doi trebuie să semene unul cu celălalt. Fără îndoială că la temelia acestei uniuni, în virtutea acelui

„cine se aseamănă se adună”, există similitudini în gusturi, sensibilităţi, idei şi interese apropiate. În starea de îndrăgostire, se merge mult mai departe, fiecare încercând din răsputeri să ajungă identic celuilalt. Astfel, fiecare copiază atitudinile, gândurile, limbajul celuilalt, îşi apropie emoţiile, gândurile celuilalt, adoptă polii de interes ai celuilalt, îi satisface până şi cele mai mici rugăminţi. Invers, ştergem ceea ce ne diferenţiază prea tare de acesta, limitându-ne expresiile personale, renunţând la aşteptările noastre şi pierzând din vedere propriile noastre plăceri. Interesant este că imităm mai ales ceea ce iubim la celălalt din sine, adică propriile noastre proiecţii asupra celuilalt: şi aici, Narcis ne manipulează. Mai mult chiar, tot trăind împreună, partenerii ajung, în mod spontan, să semene între ei. Rezultatul este că celălalt devine dublul eului nostru, geamănul nostru, clona noastră.

CRIZA

Timpul care trece, uzând treptat sentimentele, împrăştie euforia. Viaţa cotidiană înmulţeşte dovezile de adevăr. Adevărul ţâşneşte din incidente minore: el vrea să facă dragoste, ea nu are chef; ea vrea să meargă la teatru, el preferă să urmărească un meci. Şi zi de zi, noapte de noapte, fiecare este obligat să devină cât mai mult el însuşi, adică mai aproape de adevăratele sale gusturi, de adevăratele sale dorinţe şi mai precis de maniera sa de a li şi de a acţiona. Pe scurt, fiecare tinde să-şi reafirme adevărata personalitate.

Cât despre viziunea despre partener (a), şi ea se modifică. Privim altfel, gândim altfel: perspectivele sunt mai puţin roz, fan-ustnele se volatilizează, aparenţele se dizolvă, asemănările dis-I i. i r, faţete necunoscute se revelează. Fiecare crede că celălalt s-a schimbat, dar nu: redevine el însuşi. Astfel, lucrurile împărtăşite se reduc, pe măsură ce şi gesturile de tandreţe şi de mângâiere devin din ce în ce mai puţin pasionale.

În cele din urmă, cele trei procese care susţineau starea de îndrăgostire se fac ţăndări. Fuziunii îi urmează de-fuziunea, idealizării luciditatea, identificării

diferenţierea. Şi, cu atât mai bine, căci, deşi cuprindeau energii pozitive, aceste procese ascundeau şi germenii distrugerii.

IUBIREA, PRIZONIERĂ A FUZIUNII CONTINUE

Împinsă la extrem şi trăită încontinuu, fuziunea constituie un impas al Stării de îndrăgostire. Nu mai există alteritate, ci numai unitatea (1 + 1 = 1). Ea reduce radical toate diferenţele şi, prin urmare, toate posibilităţile dorinţei. În cele din urmă, intimitatea va seca.

Mai mult, fuziunea conduce la patru trasee fatale pentru iubire:

Înstrăinarea: la început, înstrăinarea este, de cele mai multe ori, contractuală şi fericită. Pe baza unui acord tacit, fiecare acceptă, doreşte chiar, ca celălalt să aibă un ascendent asupra lui, să îl vegheze (să ştie ce gândeşte, ce face), să aibă un drept de proprietate („îţi aparţin11, spun îndrăgostiţii). Fidelitatea vine de la sine, nu este nicio promisiune luată, nicio obligaţie decretată; fiecare şi-a lăsat libertatea în seama celuilalt. Există însă cazuri în care înstrăinarea este impusă de un partener posesiv sau tiranic „în orice caz, în ambele situaţii, partenerii îşi pierd personalitatea; ei nu trăiesc decât pentru celălalt, prin celălalt, prin intermediul celuilalt.

Dependenţa: este acea nevoie imperioasă de a fi iubit fără niciun moment de slăbiciune sau de absenţă, iubire fără de care individul se îmbolnăveşte, slăbeşte, nu mai trăieşte, nu mai există. Dependentul are mai multă nevoie de a fi iubit decât de a da iubire, iar nevoia îi este insaţiabilă; este ca un sac fără fund care cere fără încetare să fie umplut. Totul se petrece ca şi cum acesta nu s-ar iubi şi i-ar cere celuilalt să-l iubească în locul lui. Revendicările sale riscă să-l epuizeze pe partener.

Posesivitatea: partenerul care oferă iubirea trebuie să-i aparţină celui care o primeşte, şi doar lui. Şi pentru că îl are pe acesta înăuntrul propriei fiinţe, îl transformă în proprietatea sa.

Regresia: fuziunea absolută ţine de fuziunea infantilă din prima copilărie; este o formă de regresie.

Pentru toate aceste motive, fuziunea absolută, pe care am fi crezut-o chintesenţa intimităţii, este mormântul acesteia. Pentru ca iubirea să trăiască, sunt necesare două individualităţi distincte, puternice şi independente, între care să curgă seva dorinţei şi fluxul vieţii. Autonomia este necesară.

IDEALIZAREA PĂCĂLEŞTE IUBIREA

A face din iubire un joc al măştilor şi fantasmelor este ca şi cum ai meni-o absurdului şi morţii. În locul plânsetelor şi dezamăgirii de la sfârşitul acestui joc de artificii, să ne bucurăm de luciditatea care ne-a fost hărăzită şi care este garanţia adevăratei iubiri.

IDENTIFICAREA RUINEAZĂ IUBIREA

Ce se întâmplă cu iubirea atunci când o jucăm cu partenerul ce ne-a devenit replică? Stagnează, se usucă, moare. Iubirea este făcută din mişcări de la unul către celălalt, mişcări provocate de excitaţia sexuală, de sentimente, de nevoia de a cunoaşte şi de a se face cunoscut, nevoia de a spune şi de a auzi. Cu alte cuvinte, dorinţa în sensul ei cel mai larg este adevăratul motor al schimbărilor. Dar, atunci când acela din faţa noastră ne-a devenit asemenea, nu-l mai putem dori. Dorinţa presupune o diferenţă: atracţia se naşte dintr-o asimetrie, curiozitatea se naşte din necunoscut şi din imaginaţie, curenţii (în special curenţii de energie) se nasc dintr-o diferenţă de nivel. În mod contrar, „identicul” şi „prea cunoscutul” ucid dorinţa. Mai putem simţi vreo dorinţă pentru celălalt atunci când este atât de asemănător? Ce mai avem de descoperit la celălalt atâta timp cât el nu ne este decât copie fidelă? Neexistând denivelare, apa stagnează şi se transformă într-o mare moartă.

Relaţia între cei asemănători este atât de temă, iar partenerii atât de obişnuiţi, încât unul dintre ei va sfârşi prin a căuta în afara cuplului gemelar o fiinţă diferită, o fiinţă care să nu fie el însuşi şi pentru care el să fie altcineva. Într-un cuvânt: un străin.

Atunci când celălalt se revelează ca fiind diferit, în loc să fim dezamăgiţi, să binecuvântăm această diferenţă

care va permite o relaţie vie.

Pe moment, aspectele pozitive ale crizei nu sunt remarcate, iar partenerii se lasă invadaţi de tot felul de temeri:

Frica-dezorientare în faţa acestui (ei) necunoscut (e) care se descoperă şi pe care nu l-am anticipat: cine este el (ea) cu adevărat? îl (o) voi putea înţelege? Mă va putea el (ea) înţelege? Suntem oare compatibili? Ne mai putem iubi? Atâtea întrebări care sugerează că punctele de reper s-au volatilizat, că cei doi parteneri simt destabilizaţi, iar relaţia, deteriorată.

Frica-angoasă în faţa viitorului de-acum imprevizibil. Acest bărbat (această femeie) care redevine un (o) altul (alta) ia distanţă, se autonomizează. Până unde se va îndepărta? Şi dacă mă abandonează? în această situaţie, frica se învecinează cu panica. Pierderea vizibilităţii sau, şi mai rău, dispariţia proiectelor comune, alte puncte de reper, contribuie în egală măsură la destabilizare.

Frica-suferinţă: chinuri obsedante datorate lipsurilor afective şi frustrărilor sexuale, rană a frazelor jignitoare, chiar ucigătoare, primite în timpul confruntărilor, şi mai cu seamă sfâşiere a ego-ului care se biciuieşte: „Ea (el) se retrage moment critic (să zicem „sensibil”), în acest caz naşterea îi imprimă un ataşament profund pentru acest ceva existent.

Fenomenul de întipărire există, de asemenea, la fiinţa umană care prezintă şi ea mai multe perioade sensibile pe parcursul vieţii; ele corespund unor momente de emoţie puternică. În cazul omului, legea s-ar putea enunţa astfel: obiectul de iubire spre care noi ne îndreptăm este acela care s-a impus prin intermediul simţurilor (în special vederea şi auzul) în momentele cruciale ale copilăriei noastre. În primii ani de viaţă, unul sau poate două, trei lucruri au fost întipărite în noi de una dintre persoanele care ne-au fost apropiate, cel mai frecvent părintele de sex opus; ceea ce ne va face să ne ataşăm pe viaţă de acesta. Mai târziu, această amprentă s-ar putea dezvolta în raport şi cu o altă persoană care, printr-una sau mai multe

trăsături, fizice sau psihice, seamănă cu prima. Astfel, acel lucru întipărit iniţial ne predispune la un ataşament faţă de orice fiinţă care seamănă cu „întipăritorul”; este ca o cochilie de scoică, o formă de aşteptare în care, într-o bună zi, îl vom instala în mod firesc pe cel (cea) de care suntem îndrăgostiţi. La rândul său, cel iubit ne va întipări o altă amprentă, iar noi ne vom ataşa de el, de ea. Aceste amprente de tipul păpuşilor ruseşti constituie o importantă forţă de coeziune.

BAZELE FIZICE

NEVOIA DE SECURITATE ŞI DE ÎMPLINIRE

Femeia, la fel ca şi bărbatul, simte o nevoie legitimă de a avea o relaţie Stabilă şi exclusivă care ar trebui să constituie pentru cuplu un spaţiu optim de înflorire (atât pe plan psihologic, cât şi sexual), iar pentru copii o garanţie a unei dezvoltări armonioase. Dar ar trebui ca siguranţa să nu aducă cu sine rutina, cea care conduce la uzura cuplului.

VISUL UNEI „MARI IUBIRI”.

Am analizat în Capitolul 1 izvoarele acestui vis provenit din „marea lipsă”, ea însăşi născută din nostalgia paradisului pierdut al copilăriei şi al vieţii fetale. Cultura a preamărit acest vis, făcând apel mai ales la imaginar pentru a-l descrie. Legendele, poveştile, arta grafică evocă cupluri eterne.

În Occident, cultura romantică a transformat iubirea în marea afacere a vieţii. Transformare care se continuă şi-n zilele noastre: romanele, filmele şi desenele animate le fac şi-acum pe femei, fetiţe, şi chiar pe bărbaţi să viseze, chiar dacă o recunosc sau nu. Unele îl aşteaptă pe Făt-Frumos, alţii o caută pe Frumoasa din Pădurea Adormită. Nimeni nu se poate împotrivi propriilor visuri, cu atât mai puţin inconştientului colectiv care poartă în el cam aceleaşi reverii.

Trebuie totuşi să spunem că modalitatea în care tratează romantismul iubirea nu te învaţă să iubeşti cu-adevărat.

BAZELE SPIRITUALE

Spiritualitatea nu înseamnă în mod necesar apartenenţa la o anumită religie sau credinţă într-un zeu. Este o caracteristică psihică specifică fiinţelor umane. Este chiar o nevoie. În schema nevoilor umane reprezentată ca o piramidă, Maslow, fondatorul psihologiei transpersonale, situează nevoia de spiritualitate în vârf. Este adevărat că totul se întâmplă ca şi cum dincolo de nevoile fiziologice fundamentale (a mânca, a bea, a dormi etc.) şi de cele psihologice de bază (stima de sine, recunoaşterea etc.) sau chiar mai înalte (împlinirea), există o nevoie superioară: nevoia de transcendenţă. Este necesitatea de a da un sens existenţei şi suferinţelor noastre şi un sens care să depăşească „eul”; ea cuprinde nevoia de legătură, adică de a lega existenţa noastră de aceea a altor fiinţe şi de univers. Pe scurt, spiritualitatea este aceea care permite trecerea de la o conştiinţă mărginită asupra eului la o conştiinţă deschisă lumii. Această evoluţie a spiritului ar trebui să fie scopul întregii existente umane.

Care ar fi raportul dintre spiritualitate, iubire şi fidelitate? Iubirea poate conduce la spiritualitate, iar spiritualitatea poate inspira fidelitate.

IUBIREA POATE CONDUCE LA SPIRITUALITATE

Analizând „marea lipsă” (în primul capitol), i-am conferit drept origine pierderea stării de fuziune cu mama. Să fie oare suficient? Pierderea este prea mare, prea profundă ca să ne oprim la această unică explicaţie. Şi dacă ar proveni şi din pierderea unei stări de uniune mai vaste şi mai transcendente pe care umanitatea va fi cunoscut-o în vremuri imemoriale şi la care încă mai aspiră? Şi dacă, prin contopirea lor, femeia şi bărbatul ar încerca să restaureze această unitate originară a căfei nostalgie o poartă şi să pună astfel capăt acestui prezent al separării, al limitării?

Toate miturile din toată lumea evocă nişte timpuri în care unitatea exista: unitate a fiinţei, în care masculinul şi femininul se contopeau, unitate a universului în care tot ceea ce era „creat11 era un tot. Nu există însă fum fără foc. De ce am căuta dacă nu am şti deja ce căutăm?

Potrivit mitului androginului, imaginat de Aristofan şi relatat de Platon, la început nu era decât un singur sex, fiinţa fiind în acelaşi timp femeie şi bărbat. Ea avea ambele sexe, pe cel feminin şi pe cel masculin, aşa cum avea două capete, patru braţe şi patru picioare. Era foarte fericită şi foarte puternică. Invidioşi, zeii i-au cerut lui Zeus să o taie în două. Şi astfel s-au născut două fiinţe separate: femeia şi bărbatul, fiecare cu un singur sex. De atunci, fiecare jumătate nu conteneşte să deplângă unitatea pierdută şi să viseze să o regăsească. Sentimentul de îndrăgostire este o aspiraţie de a realiza acest vis, intimitatea şi a fortiori actul sexual, o tentativă extremă de a1 concretiza.

Şi Geneza face referire la un trecut de unitate. Modalitatea în care, conform acestui text, Dumnezeu a creat bărbatul şi femeia ar putea explica nevoia de uniune. Creatorul a zămislit mai întâi o unitate, o fiinţă pe care a numit-o Adam. Apoi, el l-a dedublat pentru a crea o dualitate – Adam şi Eva (versetul 2 – 21). De ce să nu ne imaginăm că în fiecare dintre descendenţii lor persistă o nostalgie a unităţii? Şi cu atât mai mult cu cât creatorul îi îndeamnă pe oameni să se însoţească: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa şi se va uni cu femeia sa şi vor fi amândoi un trup” * (versetul 2 – 24). De altfel, se pare că în

Eden, Adam şi Eva, deşi diferiţi, nu erau separaţi: „Adam şi femeia lui erau amândoi goi şi nu se ruşinau” (versetul 2 – 25). Fără îndoială, la această vârstă de aur, fericirea nu însemna doar trai fără de trudă, suferinţă şi teamă într-o grădină scăldată de soare, cu rod îmbelşugat, fântâni susurând şi înveselită de cântecele păsărilor, ci, fără îndoială, şi viaţă, diferită de cea materială, într-o Strânsă comuniune şi simţindu-se un tot? Căci, a contrario, nenorocirea ce se-abate asupra lor, imediat ce mănâncă fructul oprit, constă în înţelegerea faptului că sunt, de aici înainte, despărţiţi: „Atunci li s-au deschis ochii la amândoi şi au cunoscut că erau goi şi au cusut frunze de smochin şi şi-au făcut acoperăminte” (versetul 3 – 7). Iar lui Dumnezeu care îi chema, Adam i-a răspuns: „[…] şi m-am

temut, căci sunt gol, şi m-am ascuns” (verset 3 – 10). Dar ruşine le este de sufletele lor despărţite, de trupurile lor îndepărtate, de străinii ce-au devenit. Cum să nu ne gândim că, din acea clipă, îi va stăpâni sentimentul unei separări totale şi îi va bântui amintirea acelor vremuri de uniune? Şi-atunci, dorinţa aceasta de fuziune nu ar fi legată de amintirea inconştientă a acestor timpuri imemoriale? Iar iubirea, o încercare de a clădi o punte peste sciziunea originară?

Şi-n Geneză mai stă scris – Iehova îi vorbeşte lui Adam: „[...] căci pământ eşti şi-n pământ te vei întoarce”. Potrivit anumitor traducători, în loc de „pământ” trebuie să citim „lumină”, textul transformându-se astfel în: „căci lumină eşti şi-n lumină te vei întoarce”. Afirmaţie pe care-o întâlnim în numeroase religii şi mituri şi care sugerează că această unitate originară era luminoasă, infinită, nelimitată: era Spiritul. De fiecare dată când o fiinţă sentrupează, Spiritul se încarnează în aceasta: este sufletul. Dar Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1994. Toate celelalte citate biblice aparţin aceleiaşi versiuni. (JV.t.)

fiinţa este împărţită şi, în străfunduri, sufletul nu încetează niciodată să-i insufle gustul pentru infinit, pentru nemărginire. De aici această aspiraţie a omului de a-şi depăşi limitele, de a se extinde.

Pentru a se depăşi, omul are de ales între mai multe căi: iubirea, arta, rugăciunea sau drogul. Iubirea este calea cel mai frecvent folosită. Din două motive: mai întâi, Starea de îndrăgostire, cum bine se ştie, înalţă conştiinţa la un nivel absolut excepţional, aproape de divin; în al doilea rând, extazul orgasmic propulsează conştiinţa la nivelul cel mai supranatural posibil pentru o fiinţă umană, plasând-o pentru câteva clipe în hotarele acestui divin.

Într-un mod prelungit în starea de îndrăgostire, într-o manieră acută în orgasm, omul trăieşte experienţa unei înălţări şi a unei expansiuni a conştiinţei sale: sentimentul iubirii universale, impresie de beatitudine, deschidere faţă

de celălalt şi faţă de lume, exaltare a sensibilităţii, abrogare a limitelor, toate acestea creează impresia divinului. Şi-atunci, în mod intuitiv, omul simte că, în calitatea lui de individ, posedă o parte divină, că, unindu-se cu celălalt, îşi multiplică divinitatea, şi că dincolo de el trebuie să existe un divin mai vast: Dumnezeu.

Omul a ştiut toate acestea dintotdeauna. Aşa cum scriu Daniel Odier şi Marc Desmedt, „în India, plăcerea sexuală era ridicată la rangul celei mai apropiate bucurii de realizarea divină”. Atunci când Sakti, zeiţa, şi Shiva, zeul, ajung la gradul suprem al întâlnirii trupurilor lor, ei fuzionează şi acced la plenitudine. „Ei au reconstituit starea de uniune originară, ei formează un Tot suprem. Au atins cunoaşterea adevărului absolut, actul continuu al creaţiei. Ei cuprind tot universul. Sakti şi Shiva sunt, de asemenea, bărbatul şi femeia”. Experienţa sexuală, afirmă tantriş-tii, permite transcenderea stării de separare. „Uniunea sexuală încetează să mai fie o conjuncţie a doua căutări egoiste pentru a deveni manifestarea totalităţii. […] Nu există o realizare spirituală mai mare. Această realizare supremă este încununarea şi împlinirea totală a destinului uman în forma sa cea mai înaltă. Este eternitatea însăşi în miezul fiinţei”.

În China, taoiştii susţineau acelaşi mesaj, după Van Gulik: „În extaz, taoistul se află în comuniune cu universul, termen prin care îl desemnează pe Dumnezeu. […] Pământul era elementul feminin, sau Yin, iar cerul, elementul masculin, sau Yang. Interacţiunea dintre aceste două elemente forma un Tot. Prin extrapolare, uniunea bărbatului şi a femeii crea o unitate”.

În zilele noastre, raţionalismul care ne înconjoară nu ne împiedică să remarcăm excepţionalul din iubire: este o cale de acces la o altă stare de conştiinţă, o deschidere spre alte perspective. Se contopeşte cu o aspiraţie încă vie în noi: de a ne înălţa, de a ne extinde pentru a ne depăşi cel puţin pentru un timp singurătatea, finitudinea. Căci iubirea, fapt evident mai ales în interludiul erotic, îl deschide pe fiecare spre celălalt, îl conectează la celălalt şi

reinstituie o continuitate între părţi. Erotismul are însă efecte şi mai uimitoare: în uniunea amoroasă, nu îl descoperim doar pe celălalt, ci şi pe ceilalţi. Exuberanţi, amanţii se deschid spre celelalte fiinţe, devin mai primitori, mai toleranţi, mai serviabili. Iubirea în doi, atunci când reuşeşte, este începutul iubirii universale.

Mai există un aspect încă şi mai grandios al plăcerii amoroase: dincolo de celălalt, dincolo de ceilalţi, ea ne conectează la întregul univers. Iubirea pe care o generează depăşeşte fiinţele umane şi se extinde la toate fiinţele vii, animale şi vegetale. Simţim prea bine că iubirea – dorinţa, plăcerea – nu este altceva decât fremătarea vieţii care ne străbate, la unison cu tot ce este viu. Susţin chiar că iubirea – dorinţa, plăcerea – şterge limita dintre ceea ce numim viaţă şi ceea ce numim materie. Căci plăcerea este o coincidenţă absolută între spirit şi trup. Şi totul se întâmplă dintr-odată, ca şi cum noi n-am mai fi nici trup, nici suflet, ci doar mişcare. Şi că participăm astfel la baletul universal, la dansul atomilor sau la periplul aştrilor. Transformaţi în vibraţii, rezonăm cu infiniţii mici şi ne extindem cu infiniţii mari. Şi accedem la infinit.

SPIRITUALITATEA INSPIRĂ FIDELITATEA

Din momentul în care relaţia femeii şi a bărbatului depăşeşte sentimentalismul şi fiziologicul, în care partenerul este mai mult decât o proiecţie romantică sau un debuşeu al nevoilor organice, în care acesta se revelează ca el însuşi, deţinător al unei părţi divine şi purtător de sens, în care uniunea cu acesta realizează sfârşitul separării şi accesul spre o lărgire a limitelor, atunci ne aflăm în planul transcendenţei. La acest nivel, fidelitatea capătă o cu totul altă dimensiune: este recunoaşterea valorii metafizice a celuilalt, este un respect pentru dimensiunea sacră inerentă întâlnirii.

Dacă este depăşit încă un grad în spiritualitate şi se ajunge la credinţa într-un Dumnezeu, se poate face de aici înainte un angajament în faţa Lui de a rămâne fidel. Astfel, spiritualitatea poate fi în acelaşi timp sursa de inspiraţie a unei legături fidele şi mijlocul de a o face să trăiască.

Aceste atitudini de fidelitate inspirate de transcendent sunt precum diamantele.

DIAMANTELE

Sunt atitudini de fidelitate autentice, libere de orice constrângere şi de orice convenienţă.

FIDELITATEA CA O STARE DE GRAŢIE

Cei doi parteneri se iubesc profund, sunt fericiţi, copleşiţi; nu doresc pe nimeni altcineva nici în plan afectiv, nici în plan sexual. Fidelitatea vine de la sine. Aceste sentimente de iubire şi de dorinţă reciprocă şi exclusivă caracterizează momentele iniţiale ale relaţiei; şi se întâmplă ca, uneori, această stare de graţie să persiste toată viaţa.

FIDELITATEA SPIRITUALA

Fidelitatea este aleasă pe baza unui demers spiritual:

un demers spiritual laic: uniunea bărbatului şi a femeii este considerată ca o cale de înălţare a conştiinţei: cei doi îşi iau angajamentul de a trăi relaţia de cuplu ca pe un mijloc de a se împlini şi de a-l ajuta şi pe celălalt să se realizeze.

un demers religios: alianţa între o femeie şi un bărbat ţine de sacralitate şi se împlineşte în cadrul unei religii. Promisiunea reflecta o adeziune la aceste valori, personala şi rezultata în urma unui proces reflexiv şi nu o supunere la convenţiile sociale.

Mariajul hindus în Orient şi mariajul creştin în Occident pot fi astfel de exemple.

ZGURA

Este ceea ce rămâne din fidelitate atunci când cuplurile şi-au epuizat capitalul lor de sentiment şi şi-au pierdut sentimentul de uniune, presupunând că l-au avut vreodată.

FIDELITATEA OBIŞNUITĂ

Sentimentele supravieţuiesc, dar nu ele menţin fidelitatea partenerilor, ci unele motivaţii mediocre: modestia nevoilor lor afective şi sexuale, plăcerea rutinei, lipsa ambiţiei, supunerea pasivă la normele sociale şi religioase, ataşamentul faţă de bani sau de bunurile

obţinute.

Motivaţii care pot fi traduse în termenii temerilor: teama de complicaţii de orice tip, teama de schimbare, teama de pasiune, teama de o proastă reputaţie, teama de a pierde, teama de a rămâne fără ceva. Printre aceşti fideli pot fi întâlniţi nenumăratele persoane casnice, inhibate sau rigide psihic.

FIDELITATEA ÎNDURATĂ

S-au iubit, nu se mai iubesc; îşi sunt indiferenţi sau, mai rău, ostili. Ei rămân împreună, fideli unul altuia, şi din teamă. Teamă de consecinţe: declin financiar, violenţe… Teamă de repudiere, teama de a-şi pierde copiii sau de ai face să sufere, teama de a rămâne fără resurse, teama de necunoscut, teama de vid.

Nu putem să le dorim acestor cupluri decât să înceapă din nou să trăiască şi să dea o semnificaţie destinului lor.

Capitolul 4 Diverse modalităţi de a fi infidel

DIFERITE VARIANTE DE INFIDELITATE

Când se iese oare de sub auspiciile fidelităţii? Unde începe infidelitatea? Nu există niciun contract scris care să precizeze ceva, orice, despre acest subiect. Singurul contract formulat este acela care însoţeşte căsătoria civilă şi pe cea religioasă şi care se rezumă la enunţul: „Soţii îşi datorează fidelitate”. Contractul moral care reglementează fidelitatea în cadrul cuplului, căsătorit sau nu, este unul tacit. Prin urmare, fiecare, în suflet şi conştiinţă, trebuie să descopere limitele. Pe vremuri, partenerii ar fi putut să ceară părerea confesorului lor. Căci pe-atunci biserica stabilise o cazuistică a „păcatelor”. În zilele noastre, îi putem cere psihoterapeutului nostru să ne lumineze; am putut citi, de sub pana lui Michel Mergnant: „În mod tradiţional, prin fidelitate înţelegem respectarea cu strictеţe în cadrul cuplului a legilor monoga-miei” 3; a contrario, putem deduce de aici că infidelitatea constă în a ieşi din monogamie, dar concluzia nu este foarte precisă, în cele din urmă, conştiinţa proprie este singurul judecător, judecător fie prea permisiv, fie prea sever, în

funcţie de supraeul fiecăruia.

Putem totuşi trasa câteva linii mai precise de demarcaţie?

Infidelitatea „trupească” este uşor de definit atunci când presupune acte ce implică un contact sexual: fie contactul între sexele celor doi parteneri, fie contactul între sexul unuia şi o parte a corpului celuilalt, fie contactul dintre o zonă a corpului unuia considerată ca aparţinând sexualităţii (sâni, fese) şi o parte a corpului celuilalt, fie, în sfârşit, contactul între guri. Dar infidelitatea este mai puţin evidentă atunci când actele ţin în egală măsură atât de contactul sexual, cât şi de tandreţea din iubire (familială, amicală): să-l atingi, să-l săruţi, să-l strângi; în funcţie de prezenţa sau absenţa dorinţei, va exista sau nu infidelitate. Chiar şi o privire, un anume mod de a vorbi sau de a asculta poate constitui o infidelitate în funcţie de ceea ce ai în minte. Toate acestea la modul ideal; dar şi în cazul acesta vă sunteţi singur judecător şi nimeni nu vă poate cere socoteală pentru intenţii.

Infidelitatea psihică este încă şi mai dificil de delimitat. După cum atâtea declaraţii şi cuvinte de iubire constituie o infidelitate evidentă, tot atâtea conversaţii intime sunt imposibil de „clasat”. Eşti oare infidel atunci când îi încredinţezi unui al treilea chinurile sau secretele tale, şi mai ales atunci când nu i le-ai spus partenerului? Dar nu i le-ai povestit poate pentru că acesta nu s-a dovedit interesat; sau poate pentru că n-ai vrut să-l îngrijorezi sau să-l faci să sufere. Aici, totul se petrece încă în intenţie, în sfârşit, eşti oare infidel dacă fantasmezi o relaţie sexuală sau afectivă cu un terţ? La modul absolut, eşti; de altfel, cei care se simt astfel – îndrăgostiţii prinşi în magia stării de graţie, amanţi eterni şi idealişti autentici – nu au asemenea fantasme. În realismul vieţii cotidiene însă, fiecare este liber în imaginaţia sa, cu atât mai mult cu cât partenerul poate beneficia de efectele excitante ale acestor fantasme.

Am putea, până la urmă, să definim infidelitatea prin

suferinţa pe care un act şi o declaraţie menite altcuiva i-ar produce-o partenerului; dar toleranţa nu pare un bun criteriu. Unii sunt geloşi în mod patologic, iar cei care au vederi mai largi le au din anumite motive: sunt cei generoşi care iubesc cu adevărat, sunt cei prea flexibili care nu mai iubesc şi cei perverşi care, de fapt, nu iubesc.

INFIDELITĂŢILE NON-CONSENSUALE

Există între oameni un contract tacit de fidelitate totală. Infidelităţile sunt deci accidentale şi, prin forţa lucrurilor, clandestine. Şi sunt de toate tipurile. Infidelităţile „uşoare" constau în a dori un altul din privire, a-i face curte, a-l tachina pentru a-l flata. Flirtul se limitează la îmbrăţişări şi mângâieri., Lovitura" – de-o oră, de-o noapte – este un puseu de pasiune care profită de-un prilej; el se grefează adesea pe un fond de insatisfacţie personal. Legătura – de o lună, de zece ani – este o infidelitate care durează; aproape întotdeauna se întâmplă ca partenerul să afle. Se va pune problema unei alegeri între somaţia de despărţire, despărţirea propriu-zisă, tolerarea, acceptarea, chiar împărtăşirea acestui fapt. Vom reveni asupra acestui aspect.

INFIDELITĂŢILE CONTRACTUALE

LIPSA CE SATISFACERE A NEVOILOR AFECTIVE

Consecinţele

A face faţă încercării

A fi fidel sie însuşi A ieşi din infantilism A se construi

Capitolul 10 A reinventa fidelitatea

Conciiiziţi Steaua accesibilă

Bibliografie

Cf. Florin Marcu, Marele dicţionar de neologisme, Editura Saeculum I.O., Bucureşti, 2000, „Doctrină potrivit căreia bărbatul îşi face simţită superioritatea faţă de femeie". (N.t.)

INFIDELITĂŢILE CONTRACTUALE

Dintr-un principiu „filosofic", partenerii au convenit că vor rămâne liberi să lege relaţii sexuale şi afective şi cu o altă persoană. În ceea ce priveşte contractul, aceste comportamente nu reprezintă infidelităţi; în niciun caz, nu

sunt „trădări”. Aceste situaţii sunt atât de bogate în informaţii încât nu le putem ignora. Printre aceste infidelităţi contractuale, putem găsi: cuplul deschis, schimburile şi comunităţile.

BAZELE INFIDELITĂŢILOR CONTRACTUALE

Partizanii non-fidelităţii aduc nişte argumente extrem de interesante.

[LIBERAREA DE CONSTRÂNGERI

Trebuie să refuzăm orice constrângere provenită din morala tradiţională sau de la partener, să ne depărtăm de regulile obişnuite şi convenţii şi să ne inventăm o conduită proprie şi chiar o etică proprie.

Prin urmare, noţiunea de fidelitate şi de exclusivitate este contestată. Acest principiu de a nu iubi decât o singură fiinţă este o producţie a culturii ultimelor milenii, producţie cu atât mai acceptată cu cât ea este o reproducere a relaţiei de fidelitate stabilite cu propria mamă. Trebuie să ieşim din această schemă arhaică, să ne rupem de concepţia clasică în care: „Fidelitatea este o valoare supremă, infidelitatea este o greşeală gravă”. Trebuie să eliberăm fiinţele de culpabilitate şi trebuie să inventăm alte comportamente.

DEPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ

În toate civilizaţiile anterioare, individul se supunea colectivităţii, legilor acesteia, intereselor şi modurilor sale de gândire. El nu exista decât pentru şi prin societate; nu se putea afirma şi nu-şi putea găsi fericirea. De acum înainte, prioritatea va fi dezvoltarea personală; individul trebuie să treacă înaintea tuturor, înaintea colectivităţii, chiar şi înaintea celor apropiaţi (partenerul, copiii etc.). Individul nu trebuie să se mai sacrifice nimănui, ci, dimpotrivă, să se ocupe de el în primul rând, să încerce să se dezvolte.

Noţiunea tradiţională de fidelitate nu ţine cont decât de nevoile societăţii şi deloc de cele ale individului, ale vieţii sale interioare, ale evoluţiei sale afective. Or, nevoile individului presupun multiple întâlniri amoroase. Nicio fiinţă umană nu poate satisface pe deplin o altă fiinţă.

Fiinţa umană în sine este mult prea complexă, componentele sale sunt de o varietate infinită şi aşteptările sale nelimitate, atât pe plan afectiv şi sexual, cât şi pe plan intelectual, artistic etc.; gusturile, nevoile, interesele, interogaţiile sale sunt multiple. Dacă nu există decât un (o) partener (a), atunci numeroase nevoi sunt condamnate la a nu fi satisfăcute. În schimb, relaţiile extraconjugale permit răspunsul la un mare număr de aşteptări şi îmbogăţesc individul. Acestea îi permit, de asemenea, să vină în contact şi cu alţi parteneri, ceea ce îl ajută să se construiască şi să evolueze.

În plus, din cauza perisabilităţii lucrurilor şi a mobilităţii conştiinţei, afinităţile şi sentimentele se schimbă, ca şi idealurile şi credinţele; cutare partener care era potrivit într-o anumită perioadă poate să nu mai fie potrivit în alta. Atunci, relaţia extraconjugală va compensa relaţia conjugală devenită nesatisfăcătoare. De ce individul, în numele principiului fidelităţii, s-ar obliga să rămână nesatisfăcut? De altfel, dacă ar fi prea frustrat şi dacă relaţia din trecut nu i-ar mai conveni cu adevărat, nimic nu l-ar putea obliga să o păstreze; progresul personal îi impune să se desprindă.

În fond, singura fidelitate care trebuie recunoscută este fidelitatea faţă de sine însuşi, care constă în afirmarea fără concesie a ceea ce suntem în profunzime şi în împlinirea acelor lucruri pentru care suntem făcuţi.

RECĂDERILE POZITIVE

Existenţa unui al doilea partener ameliorează şi întăreşte relaţia conjugală.

Tot ceea ce îl hrăneşte, reînnoieşte şi înveseleşte pe unul dintre cei doi este şi în profitul celuilalt şi al cuplului. De noile vibraţii pe care le-a primit unul dintre ei va beneficia şi celălalt. Se cunosc chiar cazuri de relaţii extraconjugale care au salvat cuplurile. Infidelul aduce fie noi „reţete” erotice, fie o bună dispoziţie care provine din noua sa aventură.

ISTE POSIBIL SĂ IUBEŞTI DOI OAMENI.

CHIAR MAI MULŢI

Poţi iubi, cu adevărat, două persoane în acelaşi timp? Această întrebare le-a fost pusă francezilor într-o anchetă, în martie 1998, realizată de revista Psychologic. „Sunteţi mai degrabă de acord sau mai degrabă nu sunteţi de acord... cu ideea că se poate să iubeşti două persoane în acelaşi timp?" 41% dintre persoane au răspuns că „sunt de acord", iar 56% că „nu sunt de acord". Au răspuns că „sunt de acord" în majoritate cei cu vârste între 35 – 49 de ani şi partenerii tineri. Comentatorul s-a întrebat: „Asistăm oare la o nouă etapă, aceea a trecerii de la iubirile succesive la o iubire multiplă simultană, pe care unii o numesc iubirea în arhipelag?" Lucrurile nu sunt chiar atât de simple, căci în aceeaşi anchetă, aşa cum am văzut deja, 67% dintre francezi sunt de părere că fidelitatea este „cel mai indispensabil lucru" pentru reuşita unei relaţii amoroase.

Chloe: „Când David avea o legătură, eram singură în une. le seri sau sfârşituri de săptămână. Deşi eram prin contract de acord ca el să aibă o amantă, mă plictiseam îngrozitor. Eu însă nu voiam să-mi găsesc un amant, îl iubeam. Totuşi, într-o seară, în care mă simţeam mai mult ca oricând părăsită, am hotărât să nu mai refuz dacă mi se va mai ivi prilejul. Ceva timp mai târziu, s-a întâmplat ca un bărbat să mă placă cu adevărat şi am făcut dragoste cu el. Am descoperit că este posibil să iubeşti două fiinţe, chiar dacă în moduri complet diferite. De altfel, am văzut că David mă iubeşte în continuare, iubind în acelaşi timp şi o alta. Iubirea pentru una nu micşorează iubirea pentru cealaltă. Este ca într-o familie, în care apariţia altui copil nu te face să-i iubeşti mai puţin pe cei pe care îi ai deja. Sau ca şi cu prietenii, atunci când ai un prieten sau o prietenă nouă, nu încetezi să-i iubeşti pe ceilalţi. În plus, această legătură mi-a permis să-mi depăşesc suferinţa".

Faptul că este posibil să iubeşti două persoane în acelaşi timp este demonstrat de toată istoria umanităţii, iar această situaţie a fost trăită de numeroase femei şi numeroşi bărbaţi cunoscuţi; unii chiar au întreţinut iubiri duble sau chiar multiple pe parcursul mai multor ani.

Ar trebui însă să ne punem de acord asupra

sensurilor cuvântului „iubire”.

ANALIZA BAZELOR INFIDELITĂŢII CONTRACTUALE

Cu cât necesitatea de a se elibera de constrângeri arhaice şi dorinţa de a-şi dezvolta pe deplin personalitatea se înscriu într-un demers al progresului uman, cu atât întâietatea absolută acordată libertăţii şi individului, atunci când ea este înţeleasă într-un mod extrem, comportă o serie de riscuri de regresiune ale umanităţii noastre. Tot vorbind despre libertate, uităm iubirea care, la rândul ei, implică anumite îndatoriri şi angajamente. Tot vorbind despre propria dezvoltare, depăşirea de sine şi existenţa celuilalt sunt uitate – celălalt putând fi la fel de bine partenerul ca şi relaţia extraconjugală. Refuzând de fiecare dată culpabilitatea, uităm de responsabilitate. Astfel, obiectul iubirii devine un simplu obiect pe care îl iei sau pe care îl arunci în funcţie de nevoile psihice din acel moment. Această relaţie utilitară nu este iubire.

Cât despre posibilitatea de a iubi două persoane în acelaşi timp, ea este discutabilă. Să încerci un sentiment mai mult sau mai puţin însoţit de dorinţă sexuală, chiar o pasiune, pentru o a doua persoană este, aşa cum am mai spus, posibil; dar se încadrează într-un emoţional facil. Căci este aproape imposibil să iubeşti cu adevărat două fiinţe, cu o dorinţă egală, cu aceeaşi energie, cu acelaşi elan al dăruirii, având aceeaşi voinţă de a progresa pe o cale spirituală, cu acelaşi angajament şi ca toate acestea să dureze şi ca toată lumea să fie fericită. Chiar dacă la început eram generozitatea şi bunăvoinţa întruchipate. Este o problemă de timp şi de energie.

Puţine persoane dispun de atâta timp încât să facă faţă şi obligaţiilor lor familiale şi profesionale, să se ocupe şi de ele însele (de talentele, de căutările lor spirituale etc.) şi să mai şi asigure într-un mod satisfăcător două relaţii amoroase. Numărul de ore dintr-o zi este totuşi limitat.

Puţine persoane au un asemenea capital de energie încât să satisfacă pe deplin două fiinţe. Iubirea adevărată

implică o dăruire de sine, o extindere a sinelui, o muncă cu propria persoană care solicită o mare cheltuială de energie. Or, se poate spune că energiile noastre de-abia ne-ajung pentru a ne satisface partenerul, copiii şi părinţii. Dacă ne dispersăm energia în toate părţile, cantitatea pe care vom putea să o investim în relaţia de bază va fi mai mică; dacă trecem dincolo de limitele noastre, până la epuizare, iubirea pe care o vom oferi de o parte sau de cealaltă nu va mai fi de-aceeaşi calitate: vom fi mai puţin înţelegători, mai puţin receptivi, mai puţin disponibili. Cel care îmbrăţişează prea mult, strânge prea puţin.

Fără îndoială că activitatea amoroasă determină o reîncărcare de energie care merge chiar până la exaltare, mai ales la începutul unei noi relaţii. Dar atunci când activităţile sunt multiple, lucrurile stau altfel. Odată trecută perioada de euforie, supra-consumul şi dispersarea energiilor legate de „viaţa dublă”, ca şi neajunsurile cauzate de complicaţiile care survin fac ca bilanţul energetic să fie negativ; cu atât mai mult cu cât uzura sentimentală sfârşeşte prin a se instala chiar şi în cadrul cuplului extraconjugal.

Acest raţionament cu aspect contabil îi poate şoca atât pe „romantici”, cât şi pe „progresişti”. Din păcate, derularea evenimentelor va confirma aceste date realiste. Sub efectul cumulat al surmenajului şi stresului, nervii unuia sau ai celuilalt cedează: astenia, anxietatea, angoasa sau depresia care survin demonstrează că nu oricine îşi poate depăşi limitele. Doar fiinţele dotate cu o energie excepţională pot iubi mai multe persoane fără a se nărui; chiar şi aşa, ele trebuie să ştie să-şi gestioneze rezervele într-un mod extrem de disciplinat.

Am pomenit mai sus de posibilitatea apariţiei încurcăturilor. Acestea pot proveni de la partenerul (a) care, în ciuda contractului, se simte părăsit (a), suferă şi se deprimă. Trebuie să recunoaştem că până şi atunci când infidelul se străduieşte să nu-şi rănească partenerul (a), totuşi nu-i mai poate dedica acelaşi timp şi aceeaşi energie. Complicaţiile pot proveni şi din relaţia

extraconjugală în care celălalt, fiind nemulţumit de situaţia de supliment, suferă şi este la fel de deprimat; ca să nu mai amintim şi eventualitatea unei pasiuni care, copleşindu-l, antrenează pe toată lumea în tot soiul de drame. Este adevărat că poziţia de rol secundar al (a) partenerului (ei) extraconjugal (e) nu este una confortabilă, chiar şi atunci când el (ea) ştia „la ce să se aştepte”; el (ea) nu primeşte decât o porţie din timpul şi din seva de energie a amantului (ei). Mai mult, el (ea) are frecvent impresia că este „folosit (a)”, fapt care contravine esenţei iubirii. Cât despre partenerul care se află într-o situaţie de infidelitate, el crede că poate rămâne stăpânul sentimentelor sale, dar, în realitate, nu este în siguranţă cu pasiunea sa care, înflăcărându-l, îi poate pune în pericol cuplul de bază.

Complicaţiile pot privi în egală măsură şi sănătatea fiecăruia, şi mai ales sănătatea psihică. Dincolo de tulburările nervoase menţionate deja (anxietate etc.), pot apărea adevărate tulburări psihice: dedublări de personalitate, confuzie mentală, accese delirante. Fără îndoială că subiecţi ai unor astfel de Stări sunt mai degrabă oameni extrem de fragili din punct de vedere psihologic; totuşi, s-au văzut şi indivizi normali „clătinându-se”. Să nu uităm că suferinţele, frustrările, absenţele, dezamăgirile, conflictele, insomniile, nesiguranţa, rupturile, minciunile, păcălelile şi jocul dublu, o adevărată situaţie schizoidă, pot să provoace distorsiuni ale personalităţii, slăbită pe de altă parte de pierderile de energie.

Michel Mergnant, fondatorul „amorologiei”, după treizeci de ani de experienţă de psihoterapie a cuplului şi de lucru cu el însuşi, nu ezită să scrie: „Partenerul […] trebuie să ştie că dacă iubeşte în altă parte, el nu iubeşte, pur şi simplu, nicăieri. În consecinţă, nu poate pretinde că iubeşte dacă nu întrerupe una dintre cele două relaţii amoroase. Evident, el trebuie să decidă în deplină libertate, în afara oricărei presiuni, deci în afara celuilalt” 3.

Este adevărat că se poate pune problema calităţii iubirii unei persoane care pretinde că-şi iubeşte partenerul (a) şi care caută şi un alt partener pe care să-l iubească. Atunci când iubeşti, nu ai chef să mai iubeşti pe altcineva şi nu eşti disponibil să mai doreşti şi o altă persoană, nici măcar nu mai „vezi" alte femei sau alţi bărbaţi, nu-i mai vezi cu ochii sentimentului şi ai dorinţei; nici nu se mai pune problema fidelităţii, aceasta vine de la sine, este inerentă lui „te iubesc". În orice caz, aşa se întâmplă în două situaţii privilegiate în care este prezent absolutul: starea de graţie din vremurile de început ale relaţiei de iubire – Stare care, la anumite fiinţe, poate persista toată viaţa – şi, apoi, starea de iubire autentică.

În sfârşit, ne putem întreba dacă nevoia de a căuta alte relaţii nu traduce o muncă insuficientă asupra propriei persoane şi asupra cuplului. Trebuie să căutăm în exterior mijloacele de a ne pansa rănile şi de a ne afirma pentru că nu am muncit destul pentru a le găsi în noi înşine şi pentru a ne putea opri din această căutare infantilă. Şi poate că avem nevoie să căutăm satisfacţii în afara cuplului de bază pentru că nu ne-am Străduit îndeajuns să susţinem întratât evoluţia relaţiei, încât să ne simţim împliniţi.

Această nevoie de alţii la plural poate însemna şi că, pentru moment, sensul profund şi sacralitatea iubirii ne-au scăpat.

CUPLUL DESCHIS

Este o monogamie permisivă. Prin contract, partenerii convin să trăiască în cuplu, dar într-o totală libertate sexuală, adică acordându-şi reciproc posibilitatea unor relaţii extraconjugale. Ei sunt de acord, mai precis:

să rămână un cuplu, adică să nu ceară niciodată separarea; să continue să ofere acestui cuplu prioritatea pe toate planurile (material, erotic etc.); să continue să asigure îngrijirile necesare familiei şi copiilor; să-şi povestească totul şi să-şi prezinte partenerul (a); să-şi prevină partenerul (a) extraconjugal (a) că nu-şi va părăsi niciodată consortul (consoarta).

În realitate, aplicarea acestor idei nu este deloc simplă, mărturie fiind povestea lui Laury şi Patrick.

Laury: „În ciuda contractului, când Patrick m-a pus la curent cu prima sa legătură, m-am simţit foarte rău; am făcut chiar o depresie. Astfel, m-am hotărât să fac o psihoterapie ca să nu mai sufăr atât, ca să încerc să mă vindec de gelozia mea. Mi-am dat seama că trăiesc prea mult prin Patrick, că sunt dependentă de el. Am muncit cu mine însămi ca să devin autonomă afectiv. Apoi, mi-am găsit primul amant. Au urmat apoi şi alţii. Aceste relaţii extraconjugale nu mi-au adus niciodată prea multă satisfacţie. Cât despre Patrick, el nu le putea suporta. De fiecare dată, era foarte gelos. Şi totuşi el era iniţiatorul contractului.

Eu însămi, cu tot efortul meu din cadrul psihoterapiei, continuam să sufăr de fiecare dată când Patrick îşi găsea o nouă amantă. Şi când pleca să o întâlnească, era ca şi cum mi-ar fi smuls inima din piept. îmi era ruşine de suferinţa mea, vedeam foarte clar că bâjbâiam în ego-ul şi în posesivitatea mea. Am făcut tot posibilul pentru a-mi depăşi ego-ul. Am ajuns până acolo încât o iubeam pe femeia pe care Patrick o iubea. În realitate, nu am reuşit să-mi suprim suferinţa, ci doar am atenuat-o. Nu accept situaţia decât pentru că ştiu că singura modalitate de a-l face pe Patrick fericit este de a-i oferi toată libertatea.

De fapt, nu sunt sigură că suferinţa mea şi ataşamentul meu faţă de Patrick nu ţin tot de ego-ul meu. Când facem dragoste, simt ceva cu totul deosebit, că suntem complet deschişi unul celuilalt, că ne inundă tandreţea şi că ne contopim. Simt că se întâmplă ceva care ne depăşeşte. Şi nu simt acest ceva decât cu el şi doar în perioadele când nu mai are pe nimeni altcineva în viaţa lui. Acest ceva nu se poate simţi decât cu o singură persoană. Acest ceva nu apare decât în sinceritate, în exclusivitate. Este ceva mult prea mare, prea profund”.

Patrick: „Deşi o iubesc pe Laury, am avut întotdeauna nevoie de o a doua femeie în afara cuplului nostru. Numai

aşa sunt şi mai fericit, mai plin de energie, mai plin de viaţă. Şi o iubesc şi mai mult pe Laury. N-am simţit niciodată că asta ar dăuna cuplului nostru, în ceea ce mă priveşte. Dar, în mod paradoxal, nu suport ca Laury să aibă un amant. Nu suport să-mi imaginez că ea tocmai face dragoste cu un alt bărbat; gelozia mă înnebuneşte, este atroce. Dar a trebuit să accept acest lucru, pentru că şi eu, la rândul meu, am legături. În orice caz, ăsta este contractul. Totuşi, a trebuit să mă apuc de marijuana ca să-mi atenuez angoasa, numai aşa reuşesc să suport.

Ar fi simplu dacă iubirea n-ar fi decât un joc, iar întâlnirile, partide de plăcere. Dar întotdeauna se întâmplă să apară sentimentele, iar problemele afective complică totul. Iar apoi, când fac dragoste cu Laury, se întâmplă şi cu mine lucruri extraordinare; plutim împreună şi îmi este atât de bine încât nu o mai iubesc decât pe ea şi nu o mai doresc decât pe ea. îi strig numele. Doar cu ea se întâmplă să resimt această impresie de supranatural. Ca şi cum i-aş fi sortit.

Nici eu şi nici Laury nu ne-am putut vindeca cu adevărat de suferinţă şi de gelozie. Astfel, acum trei ani, am decis să nu ne mai povestim aventurile şi să le păstrăm fiecare pentru el. Ne-a fost foarte greu pentru că nu ne plac ascunzişurile. Şi apoi, o minciună antrenează o alta, care antrenează apoi altele. Ne-trăind în sinceritate, relaţia noastră devenea bizară”.

Laury; „Astfel, de patru luni, am hotărât să nu mai avem relaţii extraconjugale şi să ne iubim în exclusivitate. Aceste relaţii exterioare presupuneau prea multă suferinţă şi ne mâncau prea multă energie, chiar dacă, într-un fel, ne îmbogăţeau. Este totuşi adevărat că a fost o experienţă care ne-a lărgit orizontul şi care a dat mai multă profunzime relaţiei noastre de cuplu. Dar, într-adevăr, era prea multă suferinţă”.

Patrick: „Şi apoi, era un atentat la dimensiunea «sacră» a relaţiei noastre sexuale. Atunci când activitatea sexuală este dispersată, sexul se banalizează. Acum, vom putea da încă şi mai mult sens vieţii noastre sexuale, căci

simţim că sexualitatea nu înseamnă doar să-ţi oferi plăcere. Aceste experienţe ale multiplelor cuceriri, îmi dau azi seama, ţineau doar de narcisism, mă flatau.

Şi apoi, era şi-o modă. Poţi deveni mai profund şi fără să te culci în dreapta şi în stânga, există şi alte modalităţi”.

Laury: „În fond, era şi mult infantilism în comportamentul lui Patrick. Acum îl simt matur, responsabil. Şi mult mai respectuos faţă de mine şi faţă de alte femei. Şi nici nu mai simte nevoia să fumeze marijuana”.

DIFICULTĂŢILE

UN DEZECHILIBRU ÎN CADRUL CUPLULUI

Cel mai frecvent, doar unul dintre membrii cuplului se simte în largul său şi profită de această situaţie: este cel sau cea care a iniţiat deschiderea, iar celălalt n-a făcut decât să accepte şi să-l urmeze fără prea mult entuziasm. Adesea, acesta nu se hotărăşte să-şi găsească la rândul său un (o) amant (a) decât pentru că îi este foarte greu să fie singur (a) în zilele în care partenerul (a) lui (ei) este împreună cu amantul (a). Acesta este motivul pentru care confidenţele diferă în funcţie de care membru al cuplului relatează.

Gauillaume declară: „Mă simt înghesuit într-un cuplu monogamic, am nevoie şi de alte întâlniri, am nevoie de ele ca de aer”. Michele, partenera sa, mărturiseşte: „Am cedat la ideile lui despre cuplul deschis pentru că nu-i pot nega nevoia; şi îl iubesc îndeajuns ca să-l las să aleagă, dar este nevoie de multă, multă iubire pentru a accepta realitatea”.

Muriel: „Au existat întotdeauna doi bărbaţi în viaţa mea şi îmi place să-i schimb. Lumea bărbaţilor mă fascinează, merg din descoperire în descoperire; bărbaţii sunt complet diferiţi unul de celălalt, este pasionant. Dar am întotdeauna un port în care pot oricând acosta, un bărbat la care revin mereu”.

Cyril, partenerul său de bază: „A existat, de la început, contractul. Ea trece din legătură în legătură, eu sunt constant. O iubesc necondiţionat şi o admir enorm. Este o femeie extraordinară, dar are nevoie să se simtă

complet liberă, este o pasăre-liră pe care nu o poţi ţine în colivie. În orice caz, se întoarce mereu, iar timpul pe care îl petrec cu ea mă umple pentru săptămâni.

Dar uneori mi-e greu”.

Am văzut un anumit număr de cupluri deschise şi am putut întotdeauna decela la unul dintre membrii triunghiului un anumit fond de tristeţe. Şi am remarcat nu o dată lacrimi curgând pe obrajii unuia dintre protagonişti – partener (a) sau amant (a) – care se voia senin. Într-adevăr, lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

De suferinţă, teamă, gelozie şi posesivitate – josnice sentimente! – nevoiam, dintr-un principiu „filosofic”, eliberaţi. Dar, vai! suntem mereu trădaţi. Nu putem evita această strângere de inimă sau această undă de angoasă atunci când celălalt pleacă nu se ştie unde sau când nu se mai întoarce. Gândul că îţi lipseşte ceva şi că celălalt are, cu siguranţă, ceea ce tu nu ai, îţi vine fără voie-n minte. Şi simţi, tot fără voie, că ai intrat într-o competiţie din care nu eşti sigur că vei ieşi triumfător. Această absenţă de o seară, de o zi, ne pune sub semnul întrebării, ne face să ne îndoim de noi înşine, iar de la îndoiala de sine până la frica de a pierde nu este decât un pas: „Dacă nu rezist comparaţiei, ea mă va părăsi şi chiar dacă aş fi cel mai bun, cine îmi garantează că o pasiune neprevăzută nu mi-o va lua?”

Fără îndoială, iată tot reacţii narcisice şi afective infantile. Şi trebuie să îndeplinim o muncă în profunzime pentru a ne depăşi îndoiala de sine, frica de abandon şi posesivitatea. Poate că, astfel, vom atinge o asemenea înţelepciune, încât aventurile celuilalt să nu ne mai întristeze, ci, mai mult chiar, să ne şi bucurăm de întreaga lui fericire.

CONDIŢIILE NECESARE REUŞITEI

Cuplul deschis este un joc foarte periculos care pune la grea încercare legătura. Pentru ca el să se desfăşoare fără drame şi fără despărţire, trebuie să fie reunite mai multe condiţii sine qua non, cum ar fi:

Cuplul să fie foarte solid: ca cei doi parteneri să se

iubească foarte mult şi chiar într-o manieră specială, pe care am putea-o numi „karmică”; să ştie să comunice perfect, să nu se plictisească niciodată împreună şi să aibă o bună înţelegere sexuală. În plus, cuplul va trebui să aibă o voinţă profundă de a face totul pentru a rămâne împreună şi de a găsi întotdeauna o soluţie la orice situaţie de criză.

Ca fiecare dintre parteneri să fie, din punct de vedere psihologic, solid şi matur: ca fiecare să se iubească îndeajuns pe sine însuşi pentru a avea încredere în el; să-şi fi pansat rănile; să fie autonom. Imaturii, abandonicii, posesivii vor trebui să efectueze un travaliu personal, sub ameninţarea cu catastrofa.

Ca partenerul (a) extraconjugal (a) să fie, de asemenea, matur (a) şi să ştie să-şi cultive detaşarea. Orice ataşament excesiv va duce la tentative de apropiere a infidelului, ceea ce va determina o serie de complicaţii.

Ca toţi partenerii să deţină controlul propriilor sentimente, altfel gelozia şi pasiunea îi vor aduce în situaţii distructive.

Ca toţi partenerii să se agreeze, mai mult chiar, să se simpatizeze.

Ca să existe un echilibru între relaţiile extraconjugale ale fiecărui partener: să nu fie mereu acelaşi cel care are legături, astfel ca celălalt, rămânând prea adesea singur (a), să nu sfârşească prin a se simţi abandonat (a).

În concluzie, cuplul deschis, e bine să se ştie, nu este o cale uşoară; este chiar extrem de dificilă. Dar este oare o cale?

COMUNITATEA

Multe persoane trăiesc în acelaşi loc şi împart totul: nevoile, puţinele lor bunuri şi iubirile lor. Durata de viaţă a unei comunităţi este destul de scurtă: doi sau trei ani.

Comunitarul (a) este o persoană „în căutare” pe plan psihologic sau chiar spiritual. Se vrea non-conformist, chiar avangardist. Este ecologist, nonviolent, partizan al non-acumulării. În orice caz, demersul său se înscrie într-o dorinţă de transformare a conştiinţei.

Partizan al non-posesiunii, el este împotriva proprietăţii – nu posedă bunuri – şi împotriva căsătoriei şi a oricărei forme de apropiere a unei fiinţe, cum ar fi constituirea unui cuplu permanent. În comunitate, fiecare are dreptul să se culce cu orice partener pe care şi-l alege. De altfel, toţi membrii comunităţii sunt egali, oricare le-ar fi nivelul social.

Comunitarul visează să inventeze o nouă cultură şi o nouă scară de valori. El se felicită că poate trăi pe faţă, fără ascunzişuri, ceea ce alţii trăiesc, cu ipocrizie, în legături clandestine în spatele unei faţade de fidelitate. El consideră că non-ataşamentul de o persoană este o adevărată eliberare. Crede că, din moment ce nimeni nu poate satisface totalitatea nevoilor unei persoane, această satisfacţie nu poate veni decât din schimburi multiple.

El transformă experienţa aceasta într-o muncă destinată descoperirii şi aprofundării adevăratei sale personalităţi, transcenderii posesivităţii sale şi înălţării conştiinţei.

Totuşi, oricare i-ar fi poziţia intelectuală, comunitarul nu poate scăpa sentimentelor umane celor mai obişnuite şi va întâlni în el suferinţa, gelozia, nevoia de apropiere, resentimentul sau chiar spiritul de răzbunare. Trebuie să spunem că nu există un context mai rău pentru redeschiderea rănilor. Aceia care au venit împreună cu un (o) partener (a) ori s-au ataşat de un membru al grupului suferă fără să vrea văzându-şi preferatul (a) ajungând în patul altui membru al comunităţii. Toţi ceilalţi, ca într-o suflare, se simt minimalizaţi („Ce am eu mai puţin decât el (ea)?”) sau ameninţaţi („Oare ce pun la cale ca să mă elimine?”). Ei încearcă atunci să-şi depăşească suferinţa spunându-şi că celălalt nu este un rival, ci un prieten şi că prietenii prietenilor noştri sunt prietenii noştri. Şi iubirea universală să trăiască! Lor le rămâne să efectueze un travaliu personal pentru a-şi pune în acord ideile inovatoare cu afectivitatea.

Toate mărturiile concordă în acest sens: după câteva luni petrecute în acest cadru pluralist, ţi se ia de-atâta

dispersare şi simţi că ai nevoie de o relaţie sigură şi stabilă. Şi, încetul cu încetul, te refuzi din ce în ce mai mult acestei dispersări, iar partenerul care era principal devine din ce în ce mai important, până în ziua în care vei părăsi definitiv comunitatea la braţul acestui ales.

Gelozia este o problemă care, în ciuda unui efort de conştiinţă, rămâne nerezolvată. Ea minează temeliile comunităţii şi le face să se dărâme. Dar persistă întrebarea dacă gelozia se poate reduce cu adevărat la un fenomen cultural care trebuie depăşit, aşa cum pretind anumiţi gânditori. Ca şi cum ar fi mai degrabă un fapt biologic, analog noţiunii etologice de teritoriu. Atunci, nevoia de a te stabiliza într-un cuplu, nevoia de a întreţine relaţii de cuplu sigure şi exclusive ar deveni o realitate demnă de luat în considerare cu seriozitate şi respect.

SCHIMBUL

Scopul este simplu: extinderea câmpului plăcerii prin multiplicarea numărului de parteneri sexuali. Infidelitatea nu priveşte decât corpul, căci partenerul (a) este prezent (a) şi chiar participă; nu se pune astfel problema ataşamentului faţă de el (ea) pentru că el (ea) este cel (cea) cu care vom pleca odată ce seara se va fi terminat. Partenerul acestei întâlniri nu este decât un obiect sexual. Bineînţeles, în acest caz sexul este dedramatizat şi desacralizat.

Regis: „Suntem căsătoriţi de 23 de ani; mi-am iubit întotdeauna soţia, însă acum lipseşte dorinţa. Atunci când o văd dorită de alţii şi juisând cu alţii, dorinţa mea capătă un nou avânt. Când ne întoarcem acasă, păstrăm această dorinţă, iar legăturile noastre se strâng din nou”.

Sonia, partenera sa: „Nu mi se pare că îl înşel pe Regis; el este de acord, ba chiar el a avut ideea. Este prezent, nu se retrage, iar atunci când eu juisez mă ţine de mână”.

Carole: „Soţul meu a devenit impotent. În locul plăcerilor pe care el nu mi le mai poate da, mă ajută să le găsesc în cadrul grupurilor. Nu există nicio înşelăciune pentru că totul se petrece sub ochii săi. Nu poate fi gelos,

pentru că el conduce totul”.

Ceea ce vor practicanţii schimbului este să iasă din rutină, să-şi realizeze fantasmele şi, eventual, să-şi compenseze insatisfacţiile. Există, fără îndoială, undeva subiacent, anumite motivaţii mai puţin clare: necesitatea de a resimţi uşor teama de pierdere pentru a-şi relansa sentimentele, satisfacţia unui anume masochism văzându-şi partenerul (a) în braţele altcuiva.

Când schimbul este practicat în cluburi specializate, partenerii au un control complet asupra situaţiei: ea se înscrie într-un cadru limitat în spaţiu şi timp, include doar necunoscuţi de-o clipă. Lucrurile nu stau la fel atunci când schimburile se desfăşoară între anumite persoane în locuri private; aici, oamenii se cunosc sau fac cunoştinţă, se înnoadă relaţii interpersonale şi pot trece dincolo de limita unei simple întâlniri. Cuplurile fără probleme şi în care fiecare membru este bine structurat ar putea traversa fără dificultate această experienţă; chiar şi în cazul în care cuplul sau unul dintre parteneri trece prin câteva momente tensionate, va reuşi până la urmă să-şi regăsească echilibrul.

Nu acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul cuplurilor aflate în dificultate sau în care un membru, sau amândoi, au o structură mai precară. Problemele apar cu rapiditate: unul dintre membrii cuplului, comparându-se din perspectiva personalităţii sau sexualităţii cu un al treilea sau observând că partenerul manifestă vreo preferinţă pentru un element al grupului va fi afectat; gelozia, pierderea încrederii în sine, îndoiala în raport cu aptitudinile lui sexuale, teama de a-şi pierde iubitul (a) nu întârzie să apară. Şi nimic nu este mai rău pentru activitatea sexuală decât atingerea eului şi sentimentul de nesiguranţă. De fapt, performanţele scad şi cercul vicios este cel care induce deruta. Cuplul este compromis. Un alt pericol ameninţă cuplul: unul dintre parteneri capătă un profund dezgust pentru sexualitate şi pentru cel care l-a antrenat în această poveste. Dacă nu ştiu să se retragă împreună, la timp, iubirea va pierde mult, poate chiar şi

viaţa. În sfârşit, un ultim pericol apare după ceva timp de practică: epuizarea fanteziei şi impresia că, de aici înainte, nu mai este nimic interesant, că este un vid. Nimic nu este mai rău decât lehamitea după împlinirea unor fantasme care, dintr-odată, nu mai sunt operative. Reiterarea acestor întâlniri în grup uzează cu rapiditate latura magică promisă de reînnoire. Aceasta este moartea dorinţei.

Trebuie să mai menţionăm că, în afara acestor pericole potenţiale, erotismul împărtăşit cu mai multe persoane deodată nu poate constitui un tratament de fond al uzurii dorinţei. Nu mai mult, de altfel, decât aventurile extraconjugale, filmele porno şi accesoriile sexuale. Şi deşi pot să aducă un strop de nouă savoare dorinţei anemiate a unor cupluri în hibernare, nu pot face să se reaprindă dorinţa în cazul unor cupluri aflate în dificultate relaţională sau sentimentală. Reanimarea dorinţei trece aici printr-o reconstrucţie a cuplului care reclamă necesitatea unei noi comunicări şi accesul la adevărata iubire.

Capitolul 5

Cauzele infidelităţii

CAUZELE GENERALE

Aici vom vedea cum lucrează tendinţele de dezbinare. Ele îi determină pe parteneri să se îndepărteze de axa cuplului. Sunt, prin urmare, cauze de infidelitate.

CAUZE „EREDITARE 1 ÎNDEPĂRTATE

Având în vedere că predecesorii noştri preistorici şi rudele noastre maimuţele practicau în imensa lor majoritate amorul liber şi poligamia, am avea noi, oamenii, în virtutea acestei rudenii, aceleaşi tendinţe? De fapt, 80% din populaţia umană este poligamă. Două constatări mai precise puteau să prevadă acest lucru:

adesea noi înşine dezorientaţi de propriile noastre ambivalenţe, ambiguităţi sau paradoxuri. Nimic nu este univoc în noi, nici sentimentele, nici gândurile, nici dorinţele noastre. Atunci când se amestecă şi afectivul, este cel mai rău – poţi dori un lucru, dar şi contrariul lui – doresc o mare iubire care să mă înlănţuie până la moarte,

dar vreau şi să fiu liber ca pasărea cerului. Doresc să mă implic, dar exact în acel moment apare o dorinţă de libertate. Doresc să fiu fidel şi exact atunci survine o infidelitate. Doresc să fiu un erou pentru aceea pe care o iubesc, dar îi cer să-mi fie ca o mamă. Sunt amabil şi răutăcios totodată. Autentic şi fals.

Trebuie să accepţi că aşa eşti, că este ceva caracteristic Omului. În limbile vechi, aceleaşi cuvinte desemnau un lucru şi contrariul său. Şi Freud a confirmat că orice frică este dublată de o dorinţă. Suntem cu adevărat bipolari, ca tot ceea ce există pe lumea asta, fapt pe care filosofii şi credincioşii l-au văzut din vremuri străvechi; aceştia din urmă, în special maniheiştii, dând acestei împărţiri o conotaţie morală – Binele şi Răul, întunericul şi Lumina. Chiar şi atunci când ea se situează pe culmile progresului tehnologic, ca în informatică, gândirea noastră funcţionează într-un mod binar.

Acceptându-ţi ambivalenţa, reuşeşti să vezi mai clar în tine însuţi şi să îţi asiguri o anumită stăpânire a propriei vieţi interioare.

FENOMENUL FAŢETELOR

În realitate, oamenii sunt mai mult decât bipolari, ei sunt multipolari. Asemenea pietrelor şlefuite, ei au multiple faţete; asemenea costumului unui arlechin, sunt făcuţi din mai multe culori. Aceste faţete şi aceste culori se referă la toate planurile psihismului, conştientul ca şi inconştientul. Fiecare faţetă poartă o anumită sensibilitate, dorinţe proprii, posibilităţi proprii; fiecare dintre ele aspiră la recunoaştere, iluminare, strălucire, în mod virtual, fiecare aşteaptă acel eveniment sau fiinţă care va şti să o reveleze.

Dar cum nu este vizibilă decât sub un anumit unghi, ea poate scăpa unui anumit partener şi poate fi descoperită de altul. Chiar dacă cei doi parteneri au decelat-o, poate că doar unul o poate şi satisface.

Julie are doi amanţi: „Fiecare, spune ea, are calităţi diferite; împreună, ei se completează şi mă satisfac, mă echilibrează”.

Jacques are două amante: „Fiecare, declară el, corespunde unei părţi din mine care are nevoie să trăiască. Pentru a mă simţi întreg, am nevoie de mai multe femei”.

Guillaume: „Nu poţi rămâne fidel toată viaţa fără să nu frustrezi părţi din tine însuţi. Ca să te cunoşti mai bine, ca să te înţelegi mai bine, simţi nevoia să te evaluezi prin dorinţele celuilalt. Fiecare nouă parteneră îmi dezvăluie o faţetă ascunsă a mea”.

Madeleine a găsit, se pare, un răspuns problemei faţetelor. Ea este o exparticipantă la evenimentele din mai ’68: „În anii ’70, am avut numeroşi amanţi. Din punct de vedere erotic, era o descătuşare. Se întâmpla să îmi schimb partenerul şi în fiecare săptămână. Au fost, desigur, şi pasiuni. Nu-mi amintesc însă nimic de iubiţii trupului meu şi nu am rămas cu nimic din acele nopţi frenetice. Cât despre pasiuni, era multă exaltare şi nu puţină suferinţă, dar nici din ele nu am reţinut mare lucru; orbită, obsedată, fiinţa mea se învârtea pe loc ca un ciclon. Nu, nu mi-a rămas nimic din aceste relaţii zbuciumate, nici din aceşti bărbaţi după care, totuşi, credeam că mor. Au dispărut: cu totul. Dimpotrivă, bărbaţii pe care i-am dorit şi mi i-am apropiat fără a trece la act, fără a mă lăsa dusă de pasiune, m-au învăţat multe şi cu aceştia încă mă mai întâlnesc. De fapt, cu excepţia sexului, ceea ce căutăm în celălalt este confruntarea cu o conştiinţă şi, prin această legătură, să ne îmbogăţim şi să evoluăm. Prieteniile, mai ales prieteniile amoroase, permit acest lucru. Ajungi mult mai departe cu prietenii, atunci când prietenia este profundă, decât cu amanţii”.

VIAŢA ESTE UN FLUVIU

Viaţa noastră psihică este un flux continuu: timpul se scurge şi aşa curg şi ne trec şi gândurile, sentimentele, preferinţele. Nimic nu este stabil. Chiar şi-n aceeaşi poveste de iubire sentimentele fluctuează; este o alternanţă între inundaţii şi ape liniştite, o succesiune de flux şi reflux, după cum sufletul se precipită sau se linişteşte. Şi, periodic, unul iubeşte mai mult decât celălalt. Până în ziua în care unul nu mai iubeşte deloc, poate chiar

acela mai pasionat.

Dacă privim evoluţia unei vieţi, ne putem da seama încă şi mai bine în ce măsură se schimbă lucrurile. Nimic din noi şi din afara noastră nu este imuabil. Cel care suntem la 60 de ani nu este deloc asemenea celui care eram la 50, la 30 sau la 20. Această „lipsă de permanenţă" a oricărui lucru este una dintre temele de reflecţie ale filosofiei budiste.

Rezultă că ceea ce ne-a apropiat de partenerul nostru şi ne-a legat de el (ea) – sentimentele, sensibilitatea, gusturile, interesele – s-a schimbat. Se întâmplă să ne spunem că nu mai există niciun motiv pentru care să rămânem împreună. Unii pun capăt relaţiei; alţii o continuă, dar fac apel la alte fiinţe din exterior pentru a-şi satisface noua personalitate. Lipsa de permanenţă este deci o cauză de infidelitate.

Numeroşi gânditori au transformat această perisabilitate într-o dogmă, reducând astfel viaţa la o fatalitate; dogmă salutară pentru mulţi oameni care îşi găsesc în soartă o scuză pentru a se lăsa purtaţi în experienţe pe care nu ei le-au hotărât, în direcţii pe care nu ei trebuie să le aleagă. Lipsa de permanenţă este prea adesea alibiul filosofic al unei negări a voinţei, al unei renunţări la responsabilităţi. În realitate, deşi fluviul vieţii ne poartă într-o parte sau alta barca vieţii, noi avem totuşi posibilitatea să o controlăm şi astfel să evităm ca acest curent să ne îndepărteze de axa vieţii noastre şi de partener. În fiecare existenţă este o posibilitate de permanenţă; ea se organizează în jurul lui „Să devii ceea ce eşti", ceea ce implică „Fă acele lucruri pentru care eşti făcut". Doar o concentrare asupra acestui proiect poate da un sens şi o coeziune propriei vieţi.

A reuşi în viaţa de cuplu poate să fie scopul – şi mijlocul – evoluţiei noastre. Trebuie să veghem astfel ca barca noastră să nu piardă contactul cu aceea a partenerului nostru. Ca să evoluezi tu însuţi fără să pierzi din vedere evoluţia celuilalt, trebuie să întreţii o comunicare veritabilă, să cultivi o mare deschidere

sufletească, să accepţi şi chiar să te bucuri de diferenţele care apar (ca surse de îmbogăţire reciprocă) şi să acorzi un timp de evoluţie comună (căutări în comun, proiecte în care ambii să creeze).

Despărţirea survine numai dacă unul evoluează şi celălalt nu sau unul evoluează fără să ţină cont de celălalt. O viaţă, chiar făcută din curente şi cascade, poate fi o unitate; un cuplu, chiar asaltat de vârtejuri, poate fi o operă continuă.

COTIDIANUL: UZURĂ ŞI MONOTONIE

Viaţa comună în cotidian are ca efect o tocire a sentimentelor, o demitizare a partenerului şi o depoetizare a relaţiei. Obişnuitul succedă neobişnuitului, rutina imprevizibilului, monotonia vieţii tonice. Iubirea se ofileşte, relaţia se împotmoleşte, fericirea moare. Mai ales atunci când partenerii nu depun eforturi pentru a întreţine iubirea şi pentru a hrăni relaţia. Astfel, infidelitatea survine ca o revoltă împotriva monotoniei, o insurecţie împotriva morţii.

Nicole se plictisea într-un cuplu care torcea în propriile-i obişnuinţe. Totuşi, simţea că viaţa mai este şi altceva decât această monotonie conjugală. Simţea în adâncul ei învolburarea unei puternice energii vitale care nu aştepta decât să ţâşnească. Şi încercase în van să-şi trezească partenerul. Aşa că n-a ezitat când destinul i-a oferit şansa unei aventuri. „Simţeam nevoia să mă simt din nou vie şi frumoasă, interesantă şi dorită. Aveam nevoie să simt înflăcărare”.

Într-un cuplu, trebuie să fii vigilent. Viaţa se desfăşoară în cicluri. O fiinţă care aţipeşte poate simţi cum, într-o bună zi, forţele sale vii se-nsufleţesc din nou sau poate deveni conştient că este timpul să-şi dezvolte vreo capacitate până atunci neglijată. Iar dacă partenerul nu este atent şi nu ştie să acompanieze această nevoie de înnoire, atunci va fi vai de cuplu…

Cotidianul este, de asemenea, rutina sexuală şi riscul de uzură al dorinţei. A preveni şi a vindeca această uzură trebuie să fie obiectivul imperios al oricărui cuplu. Pentru

mai multe despre acest subiect, vă trimit la cartea mea Trăite du deşir.

Este adevărat că infidelităţile sunt adeseori inspirate de pofta de nou, de nevoia de regenerare în afara unui cuplu în care obişnuinţele, repetiţiile şi rutina au dus la plictiseală, la asfixie şi la stingerea elanului vital. Prin urmare, este de dorit să ne

Până în ziua în care unul nu mai iubeşte deloc, poate chiar acela mai pasionat.

Dacă privim evoluţia unei vieţi, ne putem da seama încă şi mai bine în ce măsură se schimbă lucrurile. Nimic din noi şi din afara noastră nu este imuabil. Cel care suntem la 60 de ani nu este deloc asemenea celui care eram la 50, la 30 sau la 20. Această „lipsă de permanenţă" a oricărui lucru este una dintre temele de reflecţie ale filosofiei budiste.

Rezultă că ceea ce ne-a apropiat de partenerul nostru şi ne-a legat de el (ea) – sentimentele, sensibilitatea, gusturile, interesele – s-a schimbat. Se întâmplă să ne spunem că nu mai există niciun motiv pentru care să rămânem împreună. Unii pun capăt relaţiei; alţii o continuă, dar fac apel la alte fiinţe din exterior pentru a-şi satisface noua personalitate. Lipsa de permanenţă este deci o cauză de infidelitate.

Numeroşi gânditori au transformat această perisabilitate într-o dogmă, reducând astfel viaţa la o fatalitate; dogmă salutară pentru mulţi oameni care îşi găsesc în soartă o scuză pentru a se lăsa purtaţi în experienţe pe care nu ei le-au hotărât, în direcţii pe care nu ei trebuie să le aleagă. Lipsa de permanenţă este prea adesea alibiul filosofic al unei negări a voinţei, al unei renunţări la responsabilităţi. În realitate, deşi fluviul vieţii ne poartă într-o parte sau alta barca vieţii, noi avem totuşi posibilitatea să o controlăm şi astfel să evităm ca acest curent să ne îndepărteze de axa vieţii noastre şi de partener. În fiecare existenţă este o posibilitate de permanenţă; ea se organizează în jurul lui „Să devii ceea ce eşti", ceea ce implică „Fă acele lucruri pentru care eşti

făcut”. Doar o concentrare asupra acestui proiect poate da un sens şi o coeziune propriei vieţi.

A reuşi în viaţa de cuplu poate să fie scopul – şi mijlocul – evoluţiei noastre. Trebuie să veghem astfel ca barca noastră să nu piardă contactul cu aceea a partenerului nostru. Ca să evoluezi tu însuţi fără să pierzi din vedere evoluţia celuilalt, trebuie să întreţii o comunicare veritabilă, să cultivi o mare deschidere sufletească, să accepţi şi chiar să te bucuri de diferenţele care apar (ca surse de îmbogăţire reciprocă) şi să acorzi un timp de evoluţie comună (căutări în comun, proiecte în care ambii să creeze).

Despărţirea survine numai dacă unul evoluează şi celălalt nu sau unul evoluează fără să ţină cont de celălalt. O viaţă, chiar făcută din curente şi cascade, poate fi o unitate; un cuplu, chiar asaltat de vârtejuri, poate fi o operă continuă.

COTIDIANUL: UZURĂ $1 MONOTONIE

Viaţa comună în cotidian are ca efect o tocire a sentimentelor, o demitizare a partenerului şi o depoetizare a relaţiei. Obişnuitul succedă neobişnuitului, rutina imprevizibilului, monotonia vieţii tonice. Iubirea se ofileşte, relaţia se împotmoleşte, fericirea moare. Mai ales atunci când partenerii nu depun eforturi pentru a întreţine iubirea şi pentru a hrăni relaţia. Astfel, infidelitatea survine ca o revoltă împotriva monotoniei, o insurecţie împotriva morţii.

Nicole se plictisea într-un cuplu care torcea în propriile-i obişnuinţe. Totuşi, simţea că viaţa mai este şi altceva decât această monotonie conjugală. Simţea în adâncul ei învolburarea unei puternice energii vitale care nu aştepta decât să ţâşnească. Şi încercase în van să-şi trezească partenerul. Aşa că n-a ezitat când destinul i-a oferit şansa unei aventuri. „Simţeam nevoia să mă simt din nou vie şi frumoasă, interesantă şi dorită. Aveam nevoie să simt înflăcărare”.

Într-un cuplu, trebuie să fii vigilent. Viaţa se desfăşoară în cicluri. O fiinţă care aţipeşte poate simţi

cum, într-o bună zi, forţele sale vii se-nsufleţesc din nou sau poate deveni conştient că este timpul să-şi dezvolte vreo capacitate până atunci neglijată. Iar dacă partenerul nu este atent şi nu ştie să acompanieze această nevoie de înnoire, atunci va fi vai de cuplu...

Cotidianul este, de asemenea, rutina sexuală şi riscul de uzură al dorinţei. A preveni şi a vindeca această uzură trebuie să fie obiectivul imperios al oricărui cuplu. Pentru mai multe despre acest subiect, vă trimit la cartea mea Trăite du deşir.

Este adevărat că infidelităţile sunt adeseori inspirate de pofta de nou, de nevoia de regenerare în afara unui cuplu în care obişnuinţele, repetiţiile şi rutina au dus la plictiseală, la asfixie şi la stingerea elanului vital. Prin urmare, este de dorit să ne îmbogăţim fără-ncetare sufletul pentru a putea fi pentru celălalt o sursă abundentă şi o reînnoire, pentru a-i oferi celuilalt o apă mereu proaspătă. Astfel se întreţine interesul partenerului (ei) pentru noi. Şi trebuie să ne căutăm îmbogăţirea atât în domeniul meseriei, cât şi al artelor, al istoriei, al acţiunii sociale, al religiei. Travaliul asupra propriei persoane ne amplifică în egală măsură profunzimea şi bogăţia.

Şi, în sfârşit, este de dorit să-ţi păstrezi partea ta de mister. O altă cauză de uzură este certitudinea de a-l cunoaşte pe celălalt „pe dinafară", de a şti totul despre el, de a nu avea nimic nou de descoperit, nimic nou de aşteptat. Căci omul, prin natura lui, se plictiseşte de ceea ce cunoaşte prea bine şi de prea mult timp. Doar ceea ce nu se lasă cuprins este etern.

Astfel că, pentru a fi dorit în continuare, păstraţi-vă misterul: nu fiţi complet transparent (a), cultivaţi anumite zone de penumbră. Nu fiţi total previzibili, Străduiţi-vă să surprindeţi, iar pentru asta, nu încetaţi să vă îmbogăţiţi, să vă reînnoiţi. Rămâneţi având ceva nesesizat, rămâneţi uneori tăcut. În acest fel, celălalt nu vă va putea cuprinde pe de-a-ntregul şi nici epuiza pe deplin conţinutul. Atunci îl veţi vedea interesat, excitat, chiar fascinat de latura dvs. necunoscută mereu reînnoită, dându-vă târcoale, punându-

şi întrebări, încercând să vă înţeleagă, străduindu-se să vă prindă. Şi cu cât vă veţi păstra mai mult misterul, cu atât dorinţa îi va fi mai vie.

Invers, o greşeală ar fi aceea de a crede prea repede că l-ai „citit" pe celălalt. Oamenii sunt prea complecşi pentru a putea fi complet cunoscuţi. Partenerul trebuie să încerce să-l descopere pe celălalt, să-l facă să se deschidă, să-l înţeleagă pe deplin. Atunci când crezi că îl cunoşti prea bine pe celălalt înseamnă că ai rămas undeva la suprafaţa sa şi că nu i-ai oferit ocazia de a se exprima cu adevărat.

De fapt, relaţia amoroasă trebuie să concilieze doi poli opuşi, fiecare fiind indispensabil.

— Nevoia de siguranţă şi de fidelitate care permite concentrarea energiilor, armonia şi proiectele, dar care predispune la adormire şi rutină.

— Nevoia de nesiguranţă, de imprevizibilitate care întreţine vigilenţa şi fervoarea proprie, ca şi interesul partenerului pentru noi.

CAUZE LEGATE DE COPILĂRIE

„MAREA LIPSĂ".

Ea este cea care împinge la o căutare continuă a partenerului care va şti să-i umple hăul. Atunci când partenerul nu este suficient sau nu mai este de ajuns, vom porni în căutare în afara cuplului.

CIFRA 3 SAU TRID-UL OEDIPIAN

Există cazuri în care infidelitatea nu este altceva decât realizarea unui program regizat de cifra 3. Sub acest semn a fost plasată prima noastră iubire: copilul care îl „doreşte11 pe părintele de sex opus se găseşte astfel confruntat cu un cuplu; această experienţă precoce, care lasă o urmă de neşters în inconştient, le induce unora o tendinţă de a se înscrie într-o relaţie triunghiulară.

Să luăm cazul unei femei care are un amant. Dacă ea este măritată, combinaţia afectivă triunghiulară este: ea + soţul ei + amantul ei, soţul reprezentând figura paternă. Dacă ea nu este măritată, ea „va aranja" în aşa fel încât să se cupleze cu un bărbat căsătorit, realizând combinaţia: ea

+ amantul ei + soţia amantului ei. Să luăm acum cazul unui bărbat care are o amantă. Dacă este însurat, distribuţia este: el + soţia lui + amanta lui, soţia figurând-o pe mamă. Dacă nu este însurat, va da taman la timp peste o femeie măritată, iar distribuţia rolurilor va fi: el + amanta lui + soţul amantei sale, acesta din urmă reprezentând instanţa paternă.

Plasându-se în astfel de situaţii, femeia şi bărbatul regăsesc durerile şi ambiguităţile copilăriei odată cu întreg cortegiul de fantasme şi dorinţe ale acelei epoci. De exemplu, bărbatul care se îndrăgosteşte de o femeie măritată regăseşte suferinţele primilor săi ani de viaţă, asociate cu fantasmele dorinţelor faţă de mamă şi tic ură de moarte faţă de tată.

Ne putem pune întrebarea cum de se-ntâmplă ca cineva să iasă usifel în faţa durerii. Există un mecanism psihic implacabil: repe – (iţia suferinţei. În inconştient, amintirea unei juisări masochiste pe care am resimţit-o într-o situaţie dureroasă ne incită să căutăm situaţii analoage.

Manifestările cifrei 3 ne împing uneori la decizii curioase, de exemplu, ne fac să ne căsătorim cu un partener predestinat infidelităţii (un bărbat inconstant, o femeie seducătoare), astfel încât să ne aflăm într-o situaţie triunghiulară, dar, de această dată, nu în rolul celui care înşală, ci în rolul celui înşelat. Să luăm cazul unei femei al cărei soţ are o amantă. În triunghiul: ea + partenerul ei + amanta partenerului ei, cea din urmă reprezintă mama acestei femei.

Uneori, inconştientul este încă şi mai perfid: o femeie îşi ia un amant însurat, dar ceea ce o interesează de fapt este soţia acestui amant, pe care o asimilează mamei sale. Scopul jocului este acela de a-i cere amantului să-şi părăsească partenera, aşa cum a sperat să-şi vadă tatăl părăsind-o pe mamă pentru copilul care era ea.

DIALECTICA MADONĂ-TÂRFĂ

O femeie tandră, o femeie soţie, o femeie stăpână a casei, o femeie mamă, toate acestea îi amintesc bărbatului

de cineva asemănător, dar care era de neatins, obiect al celui mai mare tabu: mama sa. Mai mult, această femeie i-a oferit copii, ceea ce o sacralizează şi mai mult. Astfel, în mod inconştient, bărbatul este sfâşiat între dorinţa lui pentru ea şi un soi de respect. Soluţia: din datorie, el va face dragoste cu ea, dar în stilul „conjugal-cuminte", iar pentru rafinamente, poziţii posibile şi imposibile, căutări de orice gen, excese şi recorduri, el se va adresa altor femei, unor femei în afara acestui context de respectabilitate: metrese sau prostituate. În toate ţările monogame, lucrurile sau petrecut astfel dintotdeauna. Începând de la romani şi până la burghezii secolului al XIX-lea, bărbaţii aflaţi în faţa dilemei dorinţă-respect, au ales dihotomia. Astfel că respectabilitatea femeii-soţie este cea care duce la apariţia infidelităţii soţului.

Există totuşi bărbaţi care rezolvă altfel lucrurile: când dorinţa îi împinge către soţie, ei distrug respectabilitatea: îşi transformă nevasta într-o târfă şi, prin gesturi şi cuvinte, se comportă ca atare faţă de ea. A înjosi femeia pentru a putea face dragoste cu ea este felul în care bărbaţii „macho" şi-au rezolvat întotdeauna dialectica lor madonă-târfă.

Mai rămâne o soluţie, opusă comportamentelor precedente: să transferi respectul în sexualitate, să faci din activitatea sexuală un erotism sacru, să transformi partenera într-o oficiantă. Fapt imposibil în Occident, unde trupul este un păcat, de două mii de ani. Sau posibil dacă reinventăm sacralitatea iubirii.

(MATURITATEA

Alergăm dintr-o aventură într-alta de cele mai multe ori din imaturitate: căci, în realitate, căutăm o mamă sau un tată.

Este adevărat că starea de îndrăgostire îi permite fiecăruia să retrăiască starea de copil. Momentele de început ale întâlnirii constituie o formă de regresie infantilă, iubirea născândă aducând din nou la suprafaţă copilul interior. Iar fiecare redevine o fetiţă sau un băieţel. La bine şi la rău.

Binele este latura bună a copilului. Ea ne incită să depunem armele şi armurile şi ne invită să ne dăruim iubirii sau să dezvăluim aşteptarea încrezătoare, vulnerabilă. Ea ne permite, de asemenea, să redevenim naivi, jucăuşi, creativi, drăgăstoşi şi, prin joc şi tandreţe, să accedem la fuziune. Această latură bună, care poate fi primită cu umilinţă, este partea cea mai bună din iubire.

Nu ne vom putea însă încrede în răul, în latura negativă a copilăriei pe care regresia a exhibat-o de asemenea. Acest puşti obraznic este tiranic şi cu atât mai mult cu cât a fost rănit. Cere imperios să fie acceptat necondiţionat, să i se răspundă imediat şi pe deplin la toate aşteptările, să ne dedicăm în totalitate rănii sale. Cere, în sfârşit, să-i fim asemenea, să-i adoptăm gusturile, obiceiurile, credinţele şi pe toate acestea le cere cu nerăbdare, chiar cu furie sau violenţă. Era lacom, dar poate ajunge să-l terorizeze pe celălalt. Pentru a fi la cheremul acestui copil şi în conformitate cu ceea ce vrea, partenerul este nevoit să renunţe la propriile-i nevoi.

Atâta vreme cât se află în starea de îndrăgostire, partenerul se dedică acestui copil a cărui parte bună l-a făcut să-l îndrăgească. Dar într-o zi apare şi momentul de criză. Partenerul cel mai matur iese primul din starea de confuzie (iluzie, proiecţii, idealizare) a stării de îndrăgostire, se autonomizează şi ia un pic de distanţă. Celălalt, cel mai imatur, intră în panică şi se crede abandonat şi trădat. Primul, pe care criza l-a maturizat şi mai mult, lucid, vede în faţa lui un copil pierdut în locul adultului la care se aştepta. Dar cum îl iubeşte în pofida a orice, rămâne cu el. Cel care va rupe relaţia este copilul teribil, pentru a pleca în căutarea unei alte mame de substitut. Cu excepţia cazului în care va evada periodic pentru a se lăsa „maternat” în alte locuri.

Imaturii sunt în mod fundamental instabili, iar parcursul lor afectiv este haotic. Ei acumulează despărţiri şi divorţuri şi sunt colecţionari de infidelităţi. Se ambalează şi se angajează cu rapiditate, dar sunt la fel de repede dezamăgiţi. îşi vor provoca şi le vor provoca şi

altora, în continuare, nefericirea, atâta vreme cât nu vor înţelege că fiinţa absolută (asemenea unei mame, unui tată) Ia care visează nu există. Căci de ei depinde să se maturizeze şi să găsească absolutul în ei înşişi. Vor putea, în sfârşit, să treacă de la starea de îndrăgostire la iubirea adevărată.

„Soţul meu, spune Laurence, este cel de-al treilea copil al meu. Încerc să îl schimb, dar toate discuţiile noastre sunt în van. El spune că n-are nicio vină, că este un soţ model. Şi că eu sunt cea care nu-l iubeşte destul. M-am săturat să fiu mama unui băieţel de treizeci de ani".

ALEGEREA GREŞITĂ

Alegerea partenerului este dictată de inconştient, plecând de la elemente care, în imensa lor majoritate, au fost înscrise aici încă din copilărie. Inconştientul însă nu aranjează întotdeauna lucrurile după cum este bine, iar infidelitatea este adesea prezentă în alegerea originară.

În memoria noastră profundă, după cum am văzut, se găsesc una sau două „urme", inscripţiile de neşters ale unor trăsături (fizice sau psihice) ale unei persoane care ne-a fost apropiată într-un moment delicat al vieţii noastre (un moment în care eram într-o stare aparte de receptivitate). Cel mai adesea, toate acestea s-au petrecut în copilărie şi cel care s-a-ntipărit în noi este unul dintre părinţi.

Într-o zi, întâlnim o persoană care coincide mai mult sau mai puţin cu una dintre inscripţiile noastre, cu alte cuvinte, care seamănă prin câteva trăsături cu persoana care ne-a impresionat în trecut. Te îndrăgosteşti şi, curând, începe un efort de adecvare a alesului şi a modelului. În acest scop, se face apel la procese psihice bine cunoscute, supravalorizarea, care îi conferă alesului toate calităţile, proiecţia, care îi împrumută visurile noastre, identificarea, care îl face asemănător nouă. Nu mai rămâne decât să-l încorporăm prin fuziune. Bineînţeles, această alegere a fost una dintre cele mai riscante, iar relaţia care se leagă, dintre cele mai artificiale. Iată de ce, într-o zi, totul se prăbuşeşte ca un castel de cuburi. Unii părăsesc acum

jocul. Alţii încearcă să reconstruiască edificiul; şi, în sfârşit, cei care-au mai rămas, hoinăresc printre cuburile etalate şi, infideli, merg să viziteze şi alte castele.

Al [GEREA PRIN COMPLEMENTARITATE

Inconştientul ne împinge uneori să alegem un partener prin complementaritate, ceea ce înseamnă adeseori alegerea unei persoane a cărei nevroză o va compensa, o va echilibra pe a noastră, lată aici câteva exemple de căsătorii între nevroze;

Depresiva va lua de soţ un partener liniştitor, protector, care să-i fie ca un tată; protectorul îşi va găsi şi el mulţumirea, căci acest rol îl valorizează şi compensează lipsa sa nevrotică de încredere în sine. Invers, depresivul îşi va alege o parteneră care să-i fie ca o mamă.

Fobicul (a) îşi va alege un partener contrafobic, care se va pune în faţa ameninţării fantasmate.

Voyeurul (a) îşi va alege un (o) exhibiţionist (a).

Masochista se va căsători cu un sadic care nu se recunoaşte ca atare, ca în istoria lui Chantal: tatăl său alcoolic le bătea pe ea şi pe mama ei. Primul său soţ părea să fie opusul tatălui, dar, la capătul câtorva luni, s-a dovedit a fi alcoolic şi brutal; l-a părăsit. Cel de-al doilea ei soţ nu băuse şi nu se arătase niciodată până atunci agresiv; cu toate acestea, şi el a devenit alcoolic şi violent; a divorţat. Cel de-al treilea partener era un băiat drăguţ, dar, fiind poliţist, îi făcea plăcere să relateze poveşti cu lovituri şi omoruri, semne ale unui sadism latent; şi iată cum a început s-o bată în timp ce făceau dragoste şi ea a avut pentru prima oară orgasm. În acest fel, violenţa tatălui lui Chantal ia întipărit acesteia în inconştient tendinţe mâsochiste; aceste tendinţe au făcut-o să-şi aleagă parteneri în mod virtual sadici care, în relaţie cu ea, îşi vedeau revelat sadismul. Aspectele lor complementare latente n-aveau cum să scape inconştientelor lor.

Viitorul cuplurilor complementare nu este întru totul sumbru; acestea pot fi solide şi bazate pe fidelitate; o dependenţă reciprocă îi uneşte şi o anumită formă de echilibru se instalează în ei şi între ei. În orice caz, două

capcane îi aşteaptă, care pot duce la eşecul uniunii lor. Pe de o parte, un fel de supralicitare: de exemplu, masochistul poate cere din ce în ce mai multă suferinţă sau sadicul din ce în ce mai multă juisanţă; aceste atitudini îi pot împinge până la limitele lor şi la fatale complicaţii. Pe de altă parte, o evoluţie divergentă: unul dintre parteneri „se vindecă" şi nu mai are nevoie de celălalt. În ambele cazuri, cuplul îşi pierde armonia. Unii se despart, alţii rămân împreună, dar vor „săpa" în exterior aspecte complementare nevrozei lor. Totuşi, dacă ei evită cele două capcane, partenerii complementari pot, interacţionând, să evolueze împreună în direcţia bună şi să realizeze un cuplu împlinit.

Există cazuri în care inconştientul este extrem de vicios: atunci când dorinţele noastre inconştiente, în ciuda avizului dorinţelor noastre conştiente, ne împing spre fiinţe care ne vor fi malefice. Totul se întâmplă ca şi cum un sentiment de culpabilitate îngropat ne-ar dicta să ne alegem, cu titlu de pedeapsă permanentă, un partener negativ. Deşi i-am descoperit defectele, credem că vom putea să-l schimbăm în bine; de altfel, transformările legate de starea de îndrăgostire par să ne confirme speranţele. Însă, odată trecută exaltarea începutului şi odată căsătoria încheiată, ceea ce era natural la partenerul nostru revine în mare grabă. Şi câte femei nu au crezut că pot să „salveze" un alcoolic măritându-se cu el! în nouă din zece cazuri, s-au prins într-un angrenaj infernal, t ele rămâne este să divorţeze de acest bărbat sau să-l înşele sau, poate, să-l iubească în mod eroic.

CAUZE LEGATE DE RELAŢIA BĂRBAT-FEMEIE

INFIDELITĂŢILE MESAJ

Femeia este cea care se foloseşte de acestea cel mai frecvent. Ea doreşte ca partenerul să o asculte, să fie mai tandru, să facă dragoste cu ea în alt mod, să o înţeleagă, să o plimbe. I-a spus, l-a făcut să simtă, i-a repetat aceste lucruri de nenumărate ori. În van: el se eschivează sau nu aude. Atunci ea îşi găseşte un amant pentru a-l face să reflecteze şi pentru a-i furniza un acces la dorinţele ei. De asemenea, vrea să îl testeze („Chiar ţine la mine?") şi să îl

pedepsească („O să se înveţe minte”). Bineînţeles, doreşte să se testeze şi pe ea („Sunt oare mai puţin seducătoare?”). Cu acelaşi prilej, va verifica şi dacă există vreun bărbat aşa cum visează ea.

Catherine a făcut totul pentru a se face înţeleasă de soţul ei: el se mira de remarcile şi cererile sale; din punctul lui de vedere, totul mergea bine. De necaz, ea s-a lansat într-o aventură extraconjugală, „ca pentru a arunca o petardă în relaţie şi pentru a vedea cum este afară”. Totul este foarte recent, dar, deja, ea este satisfăcută: „Amantul meu, atunci când mă priveşte, mă vede, şi atunci când mă ascultă, mă aude. Observă şi cea mai mică schimbare: o altă pieptănătură, o cămaşă nouă, noua pereche de pantofi cumpăraţi de curând. Cu el merită să mă întreb: «Ce pun pe mine?»”.

Bărbaţii, atunci când sunt ei cei nesatisfăcuţi, rareori o spun. Henri, ca atâţia soţi, găseşte că nevasta îi este mai mult mamă decât soţie. „Cum să-i spun acest lucru? Nu-mi place să mă plâng. Şi apoi, aş avea aerul că sunt gelos pe copii”. Aşa că şi-a găsit o prietenă. Da, neîndrăznind să ceară, bărbaţii or să caute mai repede afară ceea ce le lipseşte.

INFIDEL PENTRU A SE AFIRMA

Şi aceasta este tot o atitudine mai degrabă feminină, în aceste vremuri în care femeia caută să-şi afirme din ce în ce mai mult identitatea. După câţiva ani de concesii, chiar de supunere faţă de soţ şi faţă de familie, de rutină, femeia are impresia de a se fi dizolvat, de a nu mai şti cine este cu adevărat şi care-i sunt propriile dorinţe. Are, de asemenea, impresia că s-a împotmolit şi că evoluţia ei s-a oprit. Reflectând, ea descoperă că, evident, i-a lipsit zborul cu propriile aripi. Astfel, se decide să aibă o aventură pentru a se redefini mai clar şi pentru a progresa.

Adesea, ea nu analizează situaţia în ansamblu. Ea trăieşte o insatisfacţie sexuală, se focalizează pe aceasta, iar când decide să-şi găsească un amant o face, crede ea, tocmai din acest motiv, care este cel mai tangibil şi mai evident. Dar, în cursul aventurii sale, ea îşi dă pe deplin

seama că insatisfacţia îi este mult mai amplă şi că se referă, de asemenea, şi la evoluţia sa psihică. Ceea ce caută ea în realitate este ajutorul în a-şi descoperi toate dimensiunile personalităţii.

Nu mi se pare că infidelitatea este mijlocul cel mai potrivit pentru a-şi afirma identitatea. Această căutare se desfăşoară în condiţii puţin favorabile, în sensul că nu beneficiază de toate energiile unui angajament şi este însoţită de culpabilitate. Faptul că a reuşit să seducă un bărbat şi să obţină primul ei orgasm îi dă cu siguranţă încredere în ea, dar acesta nu este decât un succes al amorului-propriu şi nu o metamorfoză. Mai mult, acest succes riscă să fie efemer, căci aportul de energie furnizat de partener este unul provizoriu.

Descoperirea adevăratei semnificaţii a existenţei sale, transformarea reală şi durabilă a personalităţii şi a comportamentelor sale nu pot fi obţinute decât printr-o muncă asupra sa, travaliu care cere curaj şi timp, pe scurt, un efort susţinut. Şi, desigur, şi ajutorul unui psihoterapeut.

Nadine, atunci când s-a căsătorit, a ales să-şi ajute soţul în cariera lui, să-i ofere sprijin necondiţionat şi, în acest sens, să facă tot ceea ce dorea el, chiar cu preţul renunţării la nevoile proprii. Era ca şi cum s-ar fi condamnat la sacrificarea propriei personalităţi şi la o viaţă trăită prin celălalt. Dar cu cât dădea ea mai mult, cu atât cerea el mai mult şi cu atât mai puţin era recunoscător. Într-o zi, şi-a dat seama că ea nu mai exista nici pentru el şi cu atât mai puţin pentru ea însăşi. S-a repliat şi a decis să modifice situaţia având ca obiectiv schimbarea, a ei, dar şi a lui. Dar el s-a opus, blocând astfel orice evoluţie. Atunci, Nadine şi-a găsit un amant. Şi-a recăpătat încrederea în sine, şi-a regăsit pofta de viaţă şi a încetat să mai lucreze pentru soţul ei, consacrându-se în schimb picturii, un talent pe care dintotdeauna îl neglijase, deoarece nici tatăl şi nici soţul nu o încurajaseră în acest sens. Aparent, această întâlnire extraconjugală o schimbase. Pentru motive neclare însă, amantul ei a

trebuit să pună capăt legăturii lor. Nadine s-a scufundat într-o stare depresivă severă şi a reînceput să simtă dificultatea de a exista prin ea însăşi. Această aventură o făcuse să progreseze, dar nu o transformase. A început o terapie şi a descoperit în cele din urmă cine este, pentru ce este făcută şi cum să trăiască prin ea însăşi.

CAUZE LEGATE DE CIVILIZAŢIA ACTUALĂ

LIBERTATEA SEXUALĂ

Libertatea sexuală, în special pentru femeie, s-a impus mai întâi în mentalităţi; această evoluţie este o adevărată revoluţie – revoluţia sexuală. Noua morală proclamă că plăcerea sexuală este un drept şi un scop legitim şi că fiecare este liber să dispună de corpul său.

Nu s-a întâmplat decât după aceea ca instanţele oficiale să modifice şi legile. Ceea ce, în legislaţia civilă, reprima viaţa sexuală a devenit mai puţin drastic; adulterul mai ales nu mai este considerat un delict. În privinţa interdicţiilor religioase, atenuarea legislativă se referă la bucuriile date de sexualitate, în timp ce, în ceea ce priveşte „adulterul”, nu s-a schimbat nimic.

Bărbaţii nu îşi pot da seama la fel de mult ca femeile în ce măsură libertatea sexuală reprezintă o revoluţie. Ei întotdeauna au comis cu uşurinţă „păcate trupeşti” sau „adultere” fără să suporte cu adevărat rigorile legilor civile şi religioase. Statul şi Biserica, instituţii patriarhale, le erau complici plini de indulgenţă. Chiar şi opinia publică era de partea lor; un bărbat care îşi înşela soţia avea dreptul la aprecieri care se doreau flatante (era un „galant”, un „seducător”, un „Don Juan”); chiar vulgare fiind, erau elogioase („iepure în călduri”, „afemeiat afurisit” etc.). Femeile adultere însă au avut de suferit cele mai grave insulte şi cele mai rele pedepse, în Occident ca şi în Orient. Iar opinia publică era feroce: erau nişte „destrăbălate”, femei „uşoare” etc. Aceleaşi calificative care desemnau bărbaţii infideli căpătau, în cazul femeilor, o conotaţie degradantă: ele „seduceau”, erau „dezmăţate” etc. Dimpotrivă, femeia fidelă era ridicată în slăvi şi dată de exemplu. Acest tratament injust al femeii „adultere”

face parte din politica represivă a bărbaţilor pe care frica de femeie îi obsedează.

Trebuie să subliniem că libertatea sexuală a femeii nu a putut să se afirme decât pentru că, în acelaşi timp, au survenit două evenimente majore: contracepţia ştiinţifică, datorită căreia activitatea sexuală nu mai comporta riscul sarcinii, şi eliberarea femeii: o altă adevărată revoluţie care o uşura pe aceasta de toate piedicile pe care legislaţiile şi cutumele le legaseră în jurul ei. De-acum înainte, ea era egala bărbatului, avea aceeaşi valoare, aceleaşi legi, aceleaşi drepturi ca şi el pe toate planurile, inclusiv cel sexual. Statul recunoscuse toate acestea, opinia publică de asemenea. Dacă o femeie „îşi înşală" bărbatul, spunem acum: „Este problema lui", iar în anumite cazuri chiar: „Bine face".

Totuşi, în ceea ce îi priveşte pe parteneri şi pe concubini, sunt puţini cei care acceptă în mod autentic şi cu inima uşoară libertatea partenerului lor. Vor trebui să-şi revizuiască poziţia pentru că femeile ţin mult la autonomia lor sexuală. Ele ştiu să facă acum clivajul pe care bărbatul l-a făcut întotdeauna între dorinţă şi iubire. îşi pot iubi partenerul cu care sunt şi, pe de altă parte, să mai aibă şi relaţii sexuale doar pentru plăcere.

Era de dorit ca femeile şi bărbaţii să-şi redobândească libertatea de a dispune de propriul trup. Interdicţiile care l-au subminat, sub masca unei spiritualităţi respectabile în sine, făceau parte dintre mijloacele puse în joc de bărbat pentru a controla femeia. Datele problemei s-au schimbat. Dar nu trebuie să aruncăm sensul odată cu apa eliberării şi să facem din libertate o dogmă superioară iubirii, din infidelitate o obligaţie şi să-i negăm sexualităţii orice transcendenţă. Fără îndoială, trebuie să rein-ventăm o altă fidelitate care să nu fie contrară libertăţii şi care să aibă din nou un sens.

PIERDEREA SENSULUI

În mod cert, în măsura în care uniunea unei femei cu un bărbat nu mai este prezidată de o transcendenţă laică sau religioasă, ea se goleşte de sens şi devine mai fragilă.

Mă refer aici la idealuri, nu la constrângeri: credinţa într-un Dumnezeu, vocaţia de „a întemeia o familie”, ideea de „a dărui un copil patriei” şi, într-un mod mai general, noţiunea de „datorie”, inclusiv „datoria” de a rămâne fidel. Se poate discuta despre cât de întemeiate sunt aceste credinţe considerate desuete, dar trebuie să constatăm că dispariţia oricărei transcendenţe îi sustrage încă şi mai mult cuplului din forţa sa de coeziune.

INDIVIDUALISMUL

După cum am observat, în descrierea cuplului deschis, individul, după secole întregi de oprimare prin intermediul instituţiilor colective civile sau religioase, a ridicat capul. De-acum înainte, prioritatea este dată „eului”. Eliberarea şi afirmarea depind numai de individ: a se elibera de credinţele şi interdicţiile care zdrobesc personalitatea; a se afirma în toate dimensiunile personale – afective, intelectuale, artistice şi sexuale. Nicio constrângere nu mai trebuie să ne lege pe plan afectiv. Trebuie să ne dedicăm plăcerii. În ceea ce priveşte fidelitatea, singura care contează este cea faţă de sine şi faţă de propriile nevoi.

Este adevărat că raţiunea de a fi a oricărui individ este propria-i plenitudine. Este, de asemenea, adevărat că dezvoltarea unuia este de folos şi celuilalt şi celorlalţi; vom vedea că pentru a şti să iubeşti trebuie să te iubeşti. Trebuie să ai însă grijă: de la dezvoltarea eului la egoism nu este decât un pas. Or, căutarea doar a fericirii şi plăcerii personale, lipsa altruismului, dispariţia ideii de datorie nu constituie un progres nici pentru persoana respectivă, nici pentru civilizaţie. Individualismul, dus la extrem, este o închidere în sine, un fel de schizofrenie. La extremă, monada este moartea comunităţii şi a individului însuşi. Alteritatea este gardianul minţii fiinţei umane, adică cel care îl fereşte de nebunie.

A AVEA ŞI A PĂREA

Societatea noastră propovăduieşte avutul şi aparenţa. Ceea ce contează în zilele noastre este să ai: o soţie frumoasă, o situaţie bună, bani, bunuri, gadget-uri,

pe scurt, să consumi, chit că arunci după folosire. Această mentalitate se aplică şi relaţiei femeie-bărbat. Şi astfel consumăm fiinţe, aşa cum folosim în exces gadget-uri. A avea un partener, o parteneră nu ajunge, ci este bine să mai ai şi amanţi, amante.

De fapt, vrem să avem tot felul de parteneri şi de obiecte, nu atât pentru a ne bucura de ele, cât pentru a da impresia că suntem dintre aceia capabili să le dobândească. Căci ceea ce contează, de altfel, este aparenţa, adică să dai impresia că eşti: frumos, tânăr, bogat; că ai: look-ul, silueta, forma, mijloacele… Partenerul însuşi este ales aproape exclusiv în funcţie de aparenţele sale sau, mai rău, de asemănarea sa cu top-mode-lele – trăsăturile, silueta lor. O faci numai pentru a-ţi cultiva narcisismul, afişându-te cu cucerirea ta, fălindu-te cu ea. Când partenerul-cucerire îşi pierde din strălucirea sa este repudiat sau îi este anexată o legătură şi mai de „top”.

A avea şi a părea nu sunt atitudini autentice. Pot fi mulţumitoare pentru un anumit timp, dar, într-o zi, persoana respectivă va conştientiza că succesul social şi posesia de bunuri nu aduc o fericire profundă şi durabilă, că această căutare a reuşitei traduce o insuficienţă a personalităţii şi că voinţa de putere nu este decât o compensare a vidului interior. Fericirea autentică se găseşte în „a fi” şi nu în „a avea”. A fi înseamnă a fi bine în corpul tău, în strâns contact cu viaţa care îl străbate, a fi atent şi a te bucura de toate minunatele senzaţii pe care acesta le procură. A fi înseamnă a primi toate componentele psihismului (sensibilitate, afectivitate, intuiţie, instinct, intelect) fără a o hipertrofia pe niciuna. A fi înseamnă a dezvolta talentul pe care fiecare dintre noi îl are, până aproape de perfecţiune. A îi înseamnă a pune în acord ceea ce eşti, ceea ce vrei şi ceea ce faci, înseamnă a da un sens propriei existenţe. A fi, în fine, înseamnă mai degrabă a fi demn de iubire decât demn de a avea un iubit.

INSATISFACŢIILE

„Infidelul 11 consideră că partenerul (a) său (să-l nu îi satisface nevoile legitime; după ce a aşteptat în van un

anumit timp, el se adresează în cele din urmă unei persoane din afara cuplului. Aici se întâlnesc două situaţii: fie nevoile „infidelului" sunt „normale" şi numai răspunsul partenerului (ei) este realmente insuficient; fie nevoile „infidelului" sunt foarte mari, iar răspunsul partenerului relativ insuficient. În orice caz, există un decalaj între aşteptările unuia şi ceea ce oferă celălalt.

Dar ne putem întreba cum se face că acest decalaj nu a fost observat mai devreme, de la începuturile întâlnirii? Sau poate că decalajul exista, dar procesele de supravalorizare şi de proiecţie ale stării de îndrăgostire să-l fi mascat. Sau poate că s-a instalat treptat, fiecare partener evoluând într-o manieră divergentă atât pe plan psihic, cât şi sexual; uzura sentimentelor şi a dorinţei, de exemplu, a putut afecta mai mult pe unul dintre parteneri decât pe celălalt.

LIPSA CE SATISFACERE A NEVOILOR AFECTIVE
NEVOI EXCESIVE

Să luăm un bărbat ale cărui nevoi sunt imense, chiar insaţiabile. El trebuie iubit cu fervoare şi fără greş. El trebuie, de asemenea, în permanenţă reasigurat. Partenera sa se străduieşte plină de zel în timpul anilor de graţie. Apoi cedează, nu pe motivul că dă prea mult, ci pentru că dă fără rezultate durabile. Când criza survine, şi mai ales sfârşitul fuziunii, bărbatul se simte „abandonat11; el tot încearcă să o facă pe parteneră să revină la o formă de maternaj, dar aceasta, continuând să-l iubească, doreşte să trăiască într-o formă mai autonomă. Astfel, bărbatul începe să caute un supliment de tandreţe şi de narcisizare în exteriorul cuplului.

Hervé, cu o strălucită carieră profesională, îşi adoră soţia, pe Marie; la rândul ei, aceasta îl iubeşte mult, iar atâta timp cât nu au avut copii, i s-a consacrat în întregime. Criza a survenit odată cu naşterea copiilor lor, gemeni. Marie este din ce în ce mai puţin disponibilă, deşi mereu iubitoare. Înţărcat de la suptul său afectiv, Hervé a apelat la o amantă; aceasta nu îi ajunge şi îşi mai găseşte o a doua, păstrând-o în acelaşi timp şi pe prima. Soţia sa,

pusă la curent cu această stare de fapt, acceptă, de bine, de rău, situaţia. Deşi înconjurat şi asigurat din toate părţile, Hervé nu se simte prea bine, căci situaţia este complicată, iar sentimentul de vinovăţie faţă de aceste trei femei îl cuprinde în cele din urmă. Mărturiseşte însă că nu se poate opri. Percep în el, în pofida întregii afecţiuni pe care o primeşte, un fond de insecuritate şi de nostalgie. îi este greu să se vindece de copilăria lui: avea trei ani când mama l-a părăsit pentru un amant; de atunci nu a mai revăzut-o. La el, „marea lipsă" are dimensiunile unei prăpăstii. Tot din cauza acestui vid şi a lipsei de încredere în sine s-a înverşunat să reuşească în carieră. Ca o modalitate de a-şi dovedi că există.

Cazul lui Hervé arată că nici succesele sentimentale, nici reuşita profesională nu aduc împlinirea. Ceea ce contează nu este să reuşeşti, ci să te împlineşti şi, pentru aceasta, trebuie să te cunoşti şi să te iubeşti. Ceea ce contează, de asemenea, nu este să te faci iubit, ci să iubeşti cu adevărat şi, pentru aceasta, trebuie să ieşi din infantilismul afectiv.

AFECŢIUNE DATĂ CU ZGÂRCENIE

Să luăm cazul unei femei, Denise. Nevoile sale sunt „normale", însă Paul, partenerul său, nu este deloc generos. Încă de la început, el a fost puţin înclinat spre manifestări de iubire, vorbe dulci, gesturi tandre. Dar în timp, a devenit şi mai ursuz, şi mai rece. Să fie acesta temperamentul lui? Anumiţi oameni sunt puţin sentimentali şi puţin expansivi prin natură. Să fie oare consecinţa unei educaţii severe şi represive? Anumiţi părinţi, formaţi într-o strictă tradiţie religioasă, chiar puritană, despre care se ştie că nu are mai multă încredere în sentimente decât în tentaţii, îşi cresc copiii într-un mod dur şi, astfel, îi înăspresc. Şi, în sfârşit, să fie oare uzura timpului cea care să-i fi ros tandreţea? În orice caz, iată-i, el şi ea trăind în indiferenţă, aproape ca nişte străini. Denise îşi ascunde nevoile de tandreţe, până în ziua în care un trecător care are de oferit iubire îi deschide braţele.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR SEXUALE

UN LIBIDO PUTERNIC

Anumite persoane au nevoi sexuale importante, chiar considerabile. Sunt pur şi simplu nişte gurmanzi care nu au nimic de-a face cu acele cazuri patologice de satiriazis şi de nimfomanie. Partenerul acestora, chiar dacă este dornic de plăcere, nu poate face întotdeauna faţă. Astfel că aceste persoane recurg şi la alţi parteneri.

O SEXUALITATE REDUSĂ

În mod contrar, există persoane ale căror posibilităţi sexuale sunt obstrucţionate şi care au, din această cauză, dificultăţi în a-şi satisface partenerul ale cărui cereri sunt totuşi „rezonabile. Poate fi o chestiune de temperament: prin natura lor, anumite fiinţe nu sunt foarte înclinate spre sexualitate. Sunt poate, de asemenea, consecinţele unei boli. Afecţiunile care pot perturba viaţa sexuală sunt numeroase:

tulburările sexuale: impotenţa, ejacularea precoce, anorgasmia, anafrodisia (absenţa dorinţei); afecţiunile locale, fie ginecologice, fie urologice; bolile generale, neurologice (paralizie etc.), cardiace (insuficienţă cardiacă etc.) sau toxice (alcoolism, tabagism, droguri); maladii psihice: depresie, nevroze etc.

complicaţii idiopatice: anumite medicamente (unele tranchilizante, antidepresive, anticolesterolice, antihipertensi-ve etc.) pot diminua dorinţa şi perturba erecţia; în fine, există o ultimă cauză a reducerii activităţii sexuale, uzura dorinţei. Odată cu timpul şi cu coabitarea cotidiană, ardoarea sexuală poate să se estompeze.

În orice caz, partenerul a cărui sexualitate este normală va fi frustrat. Această frustrare poate să îi producă tulburări nervoase (anxietate, stare depresivă etc.) şi să-i cauzeze tulburări psihosomatice (ulcer gastric, colită, crize de hipertensiune arterială etc.). Printre aceşti parteneri frustraţi, unii vor renunţa cu totul la viaţa sexuală, alegând o viaţă de sacrificii, prost trăită şi plătită

cu numeroase tulburări psihice şi somatice. Alţii îşi vor alina tensiunea sexuală nedescărcată în relaţii extraconjugale.

Fără îndoială că aceste situaţii ar trebui abordate altfel. Mai întâi, trebuie făcut totul pentru a vindeca boala cauzală. Tulburările sexuale vor face obiectul unei consultaţii de specialitate; tulburările psihice vor fi încredinţate unor psihoterapeuţi care preferă nu atât medicamentele cât travaliul personal; bolile generale vor face obiectul celor mai atente îngrijiri. În cele din urmă, „impotenţii sexuali" din cauza unei boli sunt rari. În ceea ce priveşte uzura dorinţei, mijloacele de a o preveni sau de a o remedia sunt numeroase. Trimit cititorul la un studiu pe care l-am realizat asupra acestui subiect.

Este bine de ştiut că şi cu mijloace reduse – funcţie sexuală perturbată sau stare generală deficitară – este aproape întotdeauna posibil să uşurezi tensiunea sexuală a partenerului: multiplele mângâieri pe care mâinile şi gura le pot oferi corpului şi sexului celuilalt pot să-l ducă la o stare de voluptate dintre cele mai apreciabile, chiar supreme.

În cazul în care orice activitate sexuală se va dovedi nesatisfăcătoare sau imposibilă şi în care există totuşi dorinţa de a rămâne (idei partenerului, nu ar fi corect să vă abandonaţi unei resemnări amare şi să adoptaţi o poziţie de victimă sacrificată; nu ar fi bine şi pentru că v-aţi oferi astfel energiilor negative. În această situaţie, trebuie să vă poziţionaţi la un nivel de conştiinţă la care să fiţi responsabil de ceea ce decideţi şi de ceea ce faceţi, la care să fiţi creatorul propriei vieţi, la care îi daţi un sens: dacă doriţi să vă dăruiţi iubirea, faceţi-o cu bucurie. Astfel, tandreţea mâinilor şi a inimilor, comuniunea sufletelor nu vor mai părea un destin de consolare, ci cea mai bună relaţie între două fiinţe umane.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR DE COMUNICARE

În mod fundamental, omul este o fiinţă comunicativă. El are nevoie să spună (să-şi exprime emoţiile, să-şi

formuleze dorinţele, să dea sfaturi) şi să fie ascultat, auzit, înţeles. El are, de asemenea, nevoie să cunoască sentimentele, dorinţele şi opiniile celuilalt. îl vor frustra deci, pe de o parte, cei care nu vorbesc, taciturnii şi alţi introvertiţi (prin temperament sau printr-o educaţie bazată pe reprimare), iar pe de altă parte, cei care nu ascultă pentru că vorbesc prea mult, se ascultă prea mult sau nu sunt suficient de deschişi.

Atunci când un partener s-a săturat că nu poate să se exprime, că nu este auzit, atunci când i s-a luat de indiferenţa sau mutismul celuilalt, el va fi tentat să se lege de un al treilea mai apt să comunice. Edith rezumă astfel motivele relaţiei ei cu David, amantul ei: „El cel puţin mă ascultă; el mă înţelege!”

Să nu uitaţi totuşi că nu ajunge să vorbeşti pentru a iniţia un dialog, nici să asculţi pentru a înţelege. Pentru a comunica în mod real şi într-un mod productiv, este necesar să cunoşti câteva reguli ale jocului. Vom reveni asupra acestei idei.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR ENERGETICE

Orice relaţie între fiinţe constituie un schimb de energie. Pentru ca un cuplu să dureze, partenerii trebuie să îşi transfere, într-o manieră echilibrată, cantităţi semnificative de energie. Dacă unul are impresia că nu primeşte destul şi rămâne blocat în foamea sa, atunci riscă să se adreseze unei persoane din afara cuplului.

OFERTA REDUSA

Există fiinţe ale căror rezerve de energie sunt cu adevărat slabe. Ele se vor dovedi incapabile să-i ofere chiar şi cea mai redusă cantitate de forţă partenerului lor. În anumite circumstanţe, acesta va putea să simtă o lipsă care să-l determine să apeleze la surse exterioare cuplului.

NEVOI IMPORTANTE

Anumite persoane au nevoi energetice extrem de importante. La origine, există trei cauze posibile: rezerve slabe din constituţie; cheltuieli excesive (surmenaj nervos,

luptă epuizantă contra nevrozelor etc.); anulări ale forţelor lor prin energiile negative pe care acestea le lasă să intre. Întotdeauna în lipsă, ei îi cer partenerului să îi reîncarce. Dar în acest joc celălalt sfârşeşte prin a se epuiza la rândul lui; din iubire, el face faţă cu eroism până la limitele sale extreme. Când solicitantul, un adevărat parazit energetic, îşi dă seama că nu mai poate apela la partener, va pleca să-şi găsească energia în alte părţi.

Persoanele cu lipsă de energie vor trebui, pentru a-şi menaja partenerul, nu doar să înveţe să-şi gestioneze mai bine energia, chiar dacă ajung să-şi schimbe modul de viaţă, ci să-şi diversifice şi sursele. În afara partenerului lor, dispun de trei surse de energie. Mai întâi, propria lor sursă, pe care ele trebuie să înveţe s-o reîncarce în „circuit închis" într-un mod autonom prin creare, meditaţie, rugăciune. Apoi, resursele unor fiinţe extrem de dotate şi pe care nu trebuie neapărat să le transforme în amanţi, dar cu care pot lega o relaţie profundă. În sfârşit, natura, care este o rezervă puternică şi inepuizabilă de energie şi un fabulos mijloc de regenerare.

LIPSA DE SATISFACERE A NEVOILOR DE EVOLUŢIE

Specifică fiinţei umane este şi nevoia de a evolua, de a creşte, de a se împlini, de a se înălţa. A creşte înseamnă a accede la maturitate şi la înţelepciune, depăşindu-ţi egoul şi scăpând de nevrozele constituite în copilărie. A te împlini înseamnă să-ţi dezvolţi aptitudinile, chiar talentele, cu scopul de a realiza din plin ceea ce ţi se potriveşte. A te înălţa înseamnă să-ţi oferi o transcendenţă (laică sau religioasă) care să confere un scop „superior" şi un sens „sacru" existenţei tale. Nu ştim încă suficient cât de constitutivă este pentru Om nevoia de a evolua.

Omul în evoluţie se află într-o neîncetată transformare atât pe plan psihic, afectiv, artistic cât şi spiritual. Se analizează în permanenţă, este într-o continuă căutare. Este preocupat de nenumărate subiecte. Citeşte mult, participă la conferinţe, frecventează expoziţiile, explorează locuri. Creează fără odihnă şi se perfecţionează

fără să obosească. Dar are nevoie, lângă el, de un altul care să-i corespundă. Dacă, din nefericire, acest altul este o persoană agăţată de trecutul, de obiceiurile, de părerile proprii, cineva rutinier, cu o fire rigidă sau blocată în mod nevrotic, îl va decepţiona pe cel aflat în evoluţie. Cu atât mai mult cu cât aceşti pasivi nu numai că nu pot merge înainte, dar nici nu pot urma pe cineva. Adesea sunt chiar o frână. Cei mai slabi se folosesc de arma lor preferată: înduioşarea manipulatoare. În loc să accepte să evolueze, cei care au un ego mai dârz devin dominatori şi încearcă să oprească înaintarea partenerului lor. Obosit să tot acumuleze dezamăgiri şi piedici, dacă partenerul aflat în evoluţie întâlneşte o persoană însufleţită de acelaşi elan, este posibil să se apropie foarte tare de aceasta.

Consecinţele infidelităţii

Apariţia unei infidelităţi are întotdeauna importante consecinţe, uneori chiar capitale. Pentru infidelul (a) însuşi (însăşi), pentru partenerul (a) său (să), pentru amantul (a) său (să-l şi pentru anturaj. Un asemenea eveniment zdruncină reperele şi credinţele fiecăruia şi îl face să-şi pună întrebări. Unii se pun în discuţie, alţii refuză să o facă. Unii se schimbă radical, alţii nu se mişcă.

Nimic nu ne face să ne schimbăm mai tare (în interior) decât întâlnirea cu un (o) altul (a). Fiecare nouă întâlnire, oricât de mică importanţă ar avea, este un pas, uneori un salt, în evoluţia noastră. împreună cu un nou partener, facem cunoştinţă cu o altă parte din noi înşine. La bine şi la rău.

Această schimbare, de altfel, este lucrul cel mai prost înţeles şi cel mai puţin acceptat de partener (a) şi de anturaj: „Dar ce mult s-a schimbat!” exclamă ei, dezorientaţi.

Nimic nu ne solicită atât de tare ca infidelitatea celui sau celei pe care îl (o) iubim. Puţine alte situaţii ne pun atât de tare în legătură cu noi înşine decât aceea de a fi confruntaţi cu partea cea mai dificilă a iubirii şi „deziubirii”.

CONSECINŢE PENTRU INFIDEL

EFECTE BENEFICE

A te îndrăgosti din nou înseamnă să trăieşti această revoluţie a bucuriei pe care o reprezintă starea de îndrăgostire. Cu simţurile exaltate, spiritul iluminat, elanul vital regenerat, trăieşti impresia că te naşti din nou. Sub efectul întâlnirii, faţete şterse sau altele rămase în umbră încep să strălucească. Iar noul partener ne aduce şi alte modalităţi de a simţi, de a gândi, de a acţiona, de a face dragoste, într-un cuvânt: de a trăi. Această rază de soare asupra vieţii noastre este fericirea.

EFECTE NEGATIVE

Adeseori, există reversul acestei fericiri: tristeţea şi frustrările legate de absenţa amantului (tei) care agravează dificultatea de a-l (o) contacta sau de al (o) vedea; anxietatea legată de o situaţie adeseori inconfortabilă sau aleatorie; epuizarea legată de stres şi de cheltuielile de energie provocate de o viaţă dublă. Ca să nu mai amintim complicaţiile, chiar dramele legate de unul dintre protagonişti: partenerul (a), amantul (a), partenerul (a) amantului (ei). Suferinţa unora şi a altora umbreşte soarele, iar culpabilitatea ofileşte exaltarea.

CONSECINŢE PENTRU PARTENER (A)

EFECTE BENEFICE

RESUSCITAREA SENTIMENTELOR DE IUBIRE ALE PARTENERULUI (EI)

Atunci când persoana pe care o iubim devine interesată de un al treilea, o reînflorire a iubirii pentru aceasta ne cuprinde; putem astfel trece de la un entuziasm molcom la pasiune. Aceasta este una dintre legile dorinţei: „Dacă fiinţa pe care o dorim este aproape şi accesul la ea este fără probleme, lipsa resimţită, uşor de acoperit, va diminua încetul cu încetul dorinţa. În opoziţie, dacă obiectul dorinţei este îndepărtat sau inaccesibil, lipsa este mai profundă şi cu atât mai profundă şi dorinţa. Nu dorim nimic în afară de ceea ce nu avem sau riscăm să pierdem” 4.

Dacă există vreo situaţie în care să ne ameninţe lipsa, este tocmai aceea când un rival încearcă să ne fure iub itul

(a); pentru acest motiv, dorinţa noastră se dublează sau, dacă dispăruse revine. „Nu dorim niciodată atât de tare obiectul ca atunci când ne temem că l-am putea vedea posedat de altcineva”. 5 Dorinţa este, prin natură, triunghiulară, nu există decât într-un noi aflat în raport cu un rival real sau fantasmat. Şi inversul situaţiei este adevărat: acela că rivalul se îndepărtează şi că dorinţa se estompează. Odată ce obiectul jinduit este reluat în posesie, şi valoarea sa erotică se risipeşte.

Acest fenomen de resuscitare poate fi pozitiv dacă apropie partenerii. Va fi însă negativ dacă îi împinge să se înfrunte într-un mod dur sau dacă îi face să sufere şi mai mult.

fel! IIORAREA DISPOZIŢIEI PARTENERULUI INFIDEL

Relaţia exterioară aducându-i infidelului ceea ce îi lipsea pe plan sexual, afectiv sau intelectual, acesta este mai fericit, „ui echilibrat şi, în consecinţă, mai plăcut pentru partenerul „bişnuit.

UIUARCEREA LUI ULISE

Uneori, se întâmplă ca persoana infidelă să trăiască o reînin. ircere a iubirii pentru partenerul (a) său (să). El (ea) simte că, „uce-ar fi, tot mai bine este acasă. Atitudinea partenerului (ei), 1 „ld aces: la (aceasta) este pus (a) la curent cu evenimentele, a fost decisivă. Depăşindu-şi suferinţa, acesta (aceasta) s-a dovedit to-o i. intra). A făcut-o din inteligenţă, chiar strategic sau din gene – „/uate, inspirat (a) de o iubire adevărată. Mai mult, redevenind

Stăpân (a) pe sine, el (ea) s-a străduit să evolueze. Infidelul a schimbat direcţia din recunoştinţă şi admiraţie. În orice caz, deschiderea sufletului este cea mai bună cale pentru a te lega din nou de celălalt.

REPATRIEREA EXPERIENŢELOR EXTERIOARE

Infidelul, aducând în cuplul său conjugal ceea ce a învăţat din exterior (experienţele sale erotice, intelectuale etc.) îl îmbogăţeşte. Se întâmplă chiar ca „revelaţii” erotice descoperite în alte cearşafuri, apoi importate în cadrul cuplului să contribuie la plenitudinea acestuia.

EFECTE NEGATIVE: SUFERINŢA ŞI CORTEGIUL Ei.

Suferinţa este intensă, extremă, de nestăpânit. Este una dintre cele mai atroce suferinţe pe care le poate încerca o fiinţă umană. Ceva se sfâşie brusc în străfundurile sale, ceva ce este foarte profund, şi această sfâşiere se preface într-un urlet ale cărui ecouri se mai aud pentru luni sau ani.

Cum se poate ca tu care mă iubeai atât, care mă preferai pe mine, care îmi făceai jurăminte, care mi te dăruiai infinit, tu, cel iubit din toată inima, tu, căruia mi-am dăruit sufletul, cum se poate să mă fi abandonat? Aş fi preferat să nu te fi cunoscut vreodată. Aş fi preferat să mor. Aş fi preferat chiar să nu mă fi născut. A fi înşelat (a) înseamnă a muri puţin. Chiar şi cei care iubesc libertatea celuilalt şi acceptă posibilitatea unor infidelităţi – progresiştii din generozitate intelectuală, idealiştii din iubire autentică – suferă. Unii chiar regretă timpul încrederii absolute şi al transparenţei. Nivelul conştiinţei lor le permite însă să-şi depăşească emoţiile.

Această suferinţă este însoţită de tulburări ale dispoziţiei: tristeţe, anxietate, angoase, chiar depresie adevărată. Dar şi de tulburări psihosomatice: greţuri, ameţeli, migrene, gastrite, colite, chiar boli de inimă sau cancere. Uneori, suferinţa se transformă în disperare, care împinge la violenţă: urmează rupturi, lovituri, suicid, crimă.

Dacă suferinţa este într-atât de intensă, reacţiile într-atât de dramatice, pe scurt, dacă evenimentul ia proporţiile unui cutremur, se întâmplă pentru că atinge două puncte sensibile ale sufletului: pe de o parte, rănile din copilărie, pe de altă parte, „marele vis”.

REDESCHIDEREA UNOR RĂNI MAI VECHI

În suferinţa din iubire, se leagă în mod inconştient suferinţele actuale de suferinţe din trecut înregistrate în memoria noastră, cele din urmă accentuându-le pe primele. Căci situaţia prezentă ne aminteşte o situaţie trăită în copilărie sau în timpul unei alte poveşti de iubire: suferinţele de atunci reapar şi se amestecă cu durerile

prezente.

Dacă privim această suferinţă mai de aproape, ne dăm seama că părţile care o compun aparţin experienţelor trăite de copilul care am fost odată:

sentimentul de abandon: interpretăm faptul că partenerul nostru se vede cu altcineva ca pe o ameninţare cu abandonul. Angoasa, panica chiar care rezultă sunt, bineînţeles, legate de evenimente din timpul copilăriei. Deşi iubitoare, mama era nevoită să ne părăsească uneori; puţin iubitoare, ea ne părăsea făcându-ne prea mult rău şi pentru prea mult timp. Copilul din interior a păstrat urmele acestor dureri. Acest sentiment atroce de abandon este marea problemă a tuturor oamenilor. Şi, înainte de orice, asupra lui trebuie să lucrăm. El este cel care ne face să credem că dacă partenerul nostru se îndepărtează cât de puţin, atunci înseamnă că o să ne părăsească; el este cel care ne face să ne speriem, să intrăm în panică.

sentimentul de deposedare: avem impresia că rivalul nostru ne ia obiectul afecţiunii noastre şi ne exclude din iubire. Această situaţie ne este cunoscută, şi cât de bine! din vremea iubirii noastre oedipiene; cunoaştem triunghiul infernal, gelozia. Vom reveni asupra acestui subiect.

sentimentul de devalorizare: „Din moment ce partenerul meu se adresează unei alte persoane pentru a-şi satisface nevoile afective, sexuale sau intelectuale, înseamnă că eu sunt o fiinţă inferioară acestuia şi inferioară în general!” Astfel, infidelitatea partenerului este trăită ca un act care ne pune în discuţie valoarea. Astfel, suferinţa are ca origine şi o rană narcisică. Iată de ce comentariile posace se învârt în jurul lui: „Ce are el (ea) în plus faţă de mine? Cum se poate compara el (ea) cu mine?” în acest tip de capcană vor cădea cel mai uşor aceia care nu se iubesc îndeajuns şi care se îndoiesc de ei înşişi; propria lor subestimare este cea care îi face atât de vulnerabili. Această atitudine provine din lipsa (relativă sau reală) de iubire şi de apreciere din partea părinţilor pentru copilul care am fost odată. Cu cât părinţii ne-au apreciat mai puţin, cu atât mai puţină încredere avem în

noi.

Sub aceste sentimente diverse, există un numitor comun: frica, sub toate formele sale. Frica de a nu mai fi iubit, frica de a nu mai fi demn de iubire sau de dorinţă, frica de a fi respins, frica de a fi singur. Frica este cea care îi dă suferinţei tenta de angoasă, care o face de nesuportat. Tot frica este cea care te împinge spre violenţă. Violenţa nu este decât o frică deghizată: dacă el (ea) mă părăseşte, înseamnă că eu nu mai valorez nimic, dacă el (ea) pleacă, nu voi mai fi nimic, adică nu voi mai exista. În orice caz, iubirea nu există. Şi nimic nu mai există, decât vidul. Şi atunci, mai bine să distrug această relaţie, să-l (o) distrug pe el (ea), să mă distrug pe mine. Să termin odată cu durerea, cu această viaţă... De la frică la disperare, nu este decât un gest.

Ca pentru a spori suferinţa şi dramatismul, infidelitatea survine adesea în cursul fazei critice, când procesele psihice care constituie starea de iubire se aneantizează. Suferinţele provocate de criză se combină cu durerea provocată de eveniment:

— Sfârşitul fuziunii este deopotrivă trăit ca o respingere, ca un abandon;

— Sfârşitul idealizării determină o dublă deziluzie: partenerul (a) nu este cel (cea) pe care l-am crezut (o) şi nici noi înşine nu suntem la nivelul la care ne-am promovat prin idealizare. Partenerul nostru ne scapă, redevine un (o) necunoscut (a) şi autoevaluarea noastră este pusă la grea încercare.

Sfârşitul identificării implică o diferenţiere pe care noi o resimţim ca pe o distanţare, de unde resuscitarea, şi aici, a fricii de abandon. În plus, disiparea iluziei de a fi asemenea ne sustrage punctele de reper.

În ansamblu, frustrarea, dezamăgirea, deziluziile şi temerile se cumulează.

În această situaţie extrem de dureroasă şi de gravă în care se joacă viitorul multor fiinţe umane, este capital să ştim:

că ne aflăm într-o mare confuzie pentru că

suprapunem situaţii care nu au nimic de-a face una cu alta, aceea din copilărie şi aceasta de acum; că această confuzie şi suferinţele pe care le aduce cu sine deformează aprecierea pe care o avem asupra situaţiei actuale, altfel spus, ne determină să interpretăm faptele actuale într-un mod eronat.

Infidelitatea, atunci când cei doi credeau că se iubesc atât de mult, este trăită ca o trădare a idealului comun, sacrilegiul unei „mari iubiri”. În plus, este o punere în discuţie a acestui ideal: şi dacă această mare iubire născută din „marele vis” nu este decât o iluzie, pentru că „marele vis” însuşi nu este decât o reverie? Tot mergând prin deşertul „marii lipse”, ni s-a părut că vedem profilându-se o caravană, o oază... Era un miraj. Astfel, realitatea ar fi tocmai separarea, iremediabilă, singurătatea, radicală, goliciunea, de neoprit, cu excepţia cazului în care am împodobi-o cu goliciunea mamei, cu goliciunea celui iubit? „Marea lipsă” se deschide din nou sub paşii noştri şi viaţa noastră se prăbuşeşte în această vale a morţii. Suferinţa nu mai are aici nimic narcisic, este de ordin metafizic.

Dublând pierderea visului, se instalează şi pierderea de sine. Durerea care i se adaugă este, de asemenea, de ordin existenţial. Persoana pe care o iubim este, dintre toate fiinţele vii, cea mai importantă. Şi nu mai are nicio relevanţă faptul că s-a petrecut de fapt un fenomen de supravalorizare; ea a fost astfel aleasă şi prin acest fapt aparţine absolutului, divinului. Ea însăşi, alegându-ne la rândul ei, şi-a confirmat această extraordinară poziţie: faptul că ne iubeşte o face infinit de binecuvântată, deci divină; şi invers, iubindu-ne, ne înalţă până la divinitate: alegerea divinei ne face divini. În fine, există cineva care a observat ceea ce avem noi drăguţ, frumos, esenţial, dincolo de imperfecţiuni! în fine, există cineva care a perceput că în străfundurile noastre există o valoare unică, de neînlocuit! Faptul că este exclusiv ni-l confirmă cu intensitate iubirea sa. Atunci, valoarea ne este de neînlocuit, atunci putem să ne iubim cu adevărat şi să

punem astfel fundamentele propriei fiinţe.

„Înşelându-ne”, trădând această exclusivitate, retrăgându-ne orice întâietate, infidelul ne retrage statutul de a fi unic, de neînlocuit. Şi-atunci se desface nucleul conştiinţei noastre, se aneantizează elanul nostru spre divin.

Importanţa consecinţelor va depinde foarte mult de atitudinea partenerului fidel: dacă ştie să comunice cu partenerul său, să dea în continuare dovadă de tandreţe şi dorinţă, consecinţele negative pot fi atenuate. Invers, dacă nu ştie să dialogheze, dacă este distant, chiar respingător, consecinţele vor fi grave. Această atitudine este în funcţie de cât sentiment i-a mai rămas celui infidel pentru partenerul său. Dacă îl va iubi în continuare, atitudinea lui va fi pozitivă. Dacă este cuprins însă de pasiune doar pentru amantul (a) său (să), el va înceta să-şi iubească partenerul până în punctul de a nu-l mai putea suporta şi îl va părăsi; şi-atunci, atitudinea sa frustrantă, chiar jignitoare, va provoca suferinţe încă şi mai mari.

Să observăm, pentru a încheia, că lupta contra suferinţei şi fricii costă o energie considerabilă şi că epuizează persoana respectivă. A învăţa să gestionezi evenimentul va însemna o cruţare a sănătăţii.

GELOZIA

Gelozia este un sentiment normal căruia nimănui nu-i scapă, nici măcar partizanii cuplului deschis, nici măcar fiinţele care au atins un înalt nivel de conştiinţă; aceştia din urmă ştiu pur şi simplu să se poziţioneze altfel şi să-şi controleze emoţiile.

Gelozia este, înainte de orice, durere, o formă particulară de suferinţă.

Gelozia este pasiune, este reversul pasiunii amoroase. Gelozia este distrugere:

distrugerea noastră înşine: ea ne roade mintea fiindcă revine obsesiv în gânduri, ne subminează corpul pe care îl îmbolnăveşte, ne macină somnul, ne împinge în bulimie, în alcool, în tutun, în drog. În sfârşit, distrugerea supremă, ne poate împinge la suicid.

distrugerea celuilalt, a infidelului, a rivalului (ei): ea ne împinge spre conduite agresive. Totul începe cu acte meschine (a înţepa pneurile maşinii unuia sau celuilalt), se agravează odată cu gesturile dramatice (desfigurarea feţei cu lama sau cu vitriol). Şi culminează cu crima pasională.

Uneori, suferinţa este dublată de fascinaţia pentru rival (a). Este mai degrabă o atitudine feminină, care o aminteşte pe aceea a copilului al cărui oedip îi inspira o anumită curiozitate pentru ceea ce se întâmpla în camera părinţilor. Alteori, suferinţa capătă nuanţele unei plăceri masochiste. A fi exclus, a fi umilit reactualizează o situaţie analoagă din copilărie în cursul căreia a fost întipărit un program de autodistrugere: „Eu nu am dreptul la nimic; nu pot fi decât victimă".

GELOZIA NORMALĂ ŞI GELOZIA PATOLOGICĂ

În doze „normale", gelozia poate fi un sentiment pozitiv care să ne stimuleze. În doze excesive, ea devine dorinţă de posesiune şi de control; atitudine în acelaşi timp infantilă şi terifiantă. Infantilă, pentru că ea vorbeşte în limbajul omnipotenţei copilului în jurul căruia trebuie să se învârtă totul. Terifiantă, pentru că, la vârsta adultă, forţa este mult mai mare. Gelozia patologică este apanajul temperamentelor anxioase, chiar al nevrozelor de abandon. Gelozia patologică relevă, ea însăşi, psihoze caracteristice (paranoia, isterie etc.); ascunde un maxim al riscului de suicid şi de omor.

Freud a descris o „gelozie delirantă" care atingea de preferinţă femeia: ea are ca obiect nu partenerul infidel, ci amanta sa. „Amanta soţului meu, se gândeşte ea, îl iubeşte pe soţul meu mai mult decât pe mine". Bineînţeles, motivul acestui delir este o homosexualitate latentă.

ORIGINEA GELOZIEI

Gelozia îşi are rădăcinile în copilărie; se naşte din nevoi şi din dorinţe nesatisfăcute, frustrări cu atât mai dureroase cu cât favorurile erau oferite altora. Prima gelozie survine atunci când micuţul o vede pe mamă îndepărtându-se de el pentru a se apropia de tată şi, mai rău, pentru a se întâlni cu acesta în camera parentală; el

resimte acest lucru ca pe un abandon, chiar ca pe o trădare, şi în suferinţă îşi dă pe deplin seama că mai există şi un altul în afara lui. Durerea este intensă, rana profundă. Cea de-a doua gelozie survine în momentul înţărcatului, când mama îi retrage sânul. Aici, rana devine şi mai adâncă. Cea de-a treia se instalează la venirea pe lume a unui frăţior sau a unei surioare. De-acum înainte, va trebui să împartă totul cu „alţi" doi; iar rana se întinde. În total, aceste serii de răni multiplicate la nesfârşit vor lăsa în urmă o plagă profundă. Această plagă coincide cu „marea lipsă" a cărei deschizătură de mii de ori redesfăcută este. Întreaga noastră viaţă vom căuta persoana susceptibilă să ne panseze rana şi, totodată, să ne umple vidul. Într-o zi o găsim şi fericirea urmează, până în ziua în care…

Da, într-o altă zi, se iveşte un străin şi ameninţă să ni-l ia pe cel (cea) care ne pansează rana şi care ne umple vidul. Atunci rana se deschide din nou.

A FI SAU A NU FI GELOS

Deşi au practicat, vreme de milenii, poligamia şi adulterul, bărbaţii, în general, sunt mai geloşi decât femeile; ei tolerează foarte prost infidelitatea. Sunt distruşi din punct de vedere narcisic şi intră în panică. Pentru că retrăiesc atunci istoria lor personală şi marea istorie a bărbaţilor. Istoria lor personală este dureroasa rivalitate care i opunea tatălui: ci îl asimilează pe amantul care le ia partenera tatălui atotputernic care o lua pe mamă fără să le ceară voie; aceeaşi furie neputincioasă, aceeaşi furie de moarte mocnesc în adâncul lor. Această gelozie este aceea a băieţelului. Căci marea istorie a bărbaţilor veşnica reapariţie a relaţiei bărbat-frică: frica de a fi incapabil să-ţi satisfaci femeia, de a nu fi în sdare să o controlezi, de a fi subjugat de pasiunea pentru ea, de a fi supus puterilor sale, de a pierde puterea, de a fi dominat şi condus de către ea.

Cu toate acestea, există bărbaţi care nu sunt geloşi; cine sunt ci? Există cei din vârful piramidei, cei care iubesc cu adevărat şi al căror nivel de conştiinţă a depăşit

posesivitatea. Există apoi cei care nu mai iubesc şi care sunt, prin urmare, indiferenţi. Sunt şi cei care fantasmează să se alăture acestui duo amoros; poate că tocmai ei au împins-o pe parteneră în braţele altuia. Aici, sub indulgenţă, se vede complicitatea, se simte o homosexualitate latentă.

Pentru Freud, există o altă categorie de non-geloşi: cea a falşilor „negeloşi”; aceştia pretind că nu sunt geloşi, dar, în realitate, sunt, însă au refulat acest sentiment. Totuşi, acesta rămâne foarte eficient în inconştient: din momentul în care simt o virtuală infidelitate, rup relaţia fără întârziere şi fără drept de apel.

Robert, de exemplu, susţine sus şi tare că nu este gelos; dar din momentul în care o femeie încearcă să provoace în el o undă de gelozie, imediat persoana ei nu îl mai interesează, încetează brusc să o mai iubească, ba chiar o detestă. Şi-a transformat gelozia într-o ură rece. De suferinţă, nici vorbă.

IIILOZIEŞI IUBIRE

Gelozia poate fi un amplificator al iubirii. Prezenţa unui rival i i ezeşte sentimentele şi relansează dorinţa; aceasta este, şi noi o şi un, una dintre legile psihologiei amoroase. Atunci, facem totul pentru a-l îndepărta pe concurent. Acest comportament este mai des masculin. De altfel, există bărbaţi care nu pot iubi decât dacă există ameninţarea vreunei rivalităţi; şi totuşi, în mod paradoxal, încearcă mereu să-şi elimine rivalul.

CUM POATE FI ATENUATĂ SUFERINŢA DIN GELOZIE?

Mijlocul suprem ar fi accesul la iubirea autentică şi depăşirea] propriei posesivităţi. Aşteptând ca un travaliu de evoluţie să vă facă apţi de toate acestea, iată câteva sfaturi prin care puteţi evita; să vă lăsaţi distruşi de acest cancer al iubirii.

Nu puneţi niciodată sare pe rană. Cu alte cuvinte, nu vă mai torturaţi: interziceţi-vă în mod absolut să căutaţi indicii cotrobăind prin genţi, portofele, saci, sacoşe, sertare, dulapuri etc. Nu înseamnă să faceţi pe struţul, ci

înseamnă să vă respectaţi, să vă protejaţi de suferinţe inutile (ceea nu ştii nu te face să suferi), să nu vă lăsaţi pradă unor reacţii catastrofice care ar înrăutăţi situaţia. Multe infidelităţi care nu erau decât nişte aventuri fără niciun viitor s-au transformat în drame după citirea unor scrisori subtilizate.

Priviţi-vă rivalul (a): realitatea anulează fantasmele, aduce imaginaţia la proporţiile corecte, opreşte obsesia. Rivalul (a) este astfel demitizat (a); lucrurile stau mult mai puţin rău decât aţi crezut.

Încetaţi să vă mai puneţi întrebări care întreţin durerea: „Cum îl (o) strigă?”; „Ce cuvinte îi spune?”; „Ce aspect al lui (ei) pe care eu nu îl cunosc îi scoate la lumină el (ea)?” etc.

Să nu cedaţi geloziei este începutul înţelepciunii şi-n orice caz sfârşitul nefericirii.

A face faţă încercării

ÎN URGENŢĂ: GUM SĂ REACŢIONĂM ADECVAT iată-ne în miezul problemei. Aici se joacă totul: suferinţele fiecăruia, viitorul fiinţelor, viitorul cuplului.

În funcţie de reacţiile noastre, vom intra în dramă, în distrugere sau, dimpotrivă, ne vom deschide un viitor în care totul este posibil, inclusiv salvarea iubirii sau, mai mult chiar, creşterea ei.

DVS. SUNTEŢI CEL „ÎNŞELAT”.

DAŢI UN SENS ACESTEI CRIZE

Aceasta arată că ceva trebuie schimbat, făcut să progreseze, în cuplul dvs., desigur, dar, de asemenea şi mai degrabă, în interiorul dvs. Este o şansă importantă pentru dvs. de a evolua, de a creşte, de a vă înălţa. „Eu nu sunt victima celuilalt, a ghinionului.

Eu nu sunt robul evenimentelor, eu pot şi vreau să fiu creatorul propriei mele vieţi”. Poziţionându-vă la acest nivel de conştiinţă veţi putea face faţă crizei: să vă atenuaţi durerile dvs. şi pe cele ale, celorlalţi, să stabiliţi un dialog constructiv, să pregătiţi viitorul.

Dacă tocmai ieşeaţi din starea de îndrăgostire, din acea minujnată lună de miere şi evenimentul vă loveşte în

plin, spuneţi-vă că această fază nu era decât o etapă, că orice poveste de iubire \ este un proces dinamic şi că ceea ce s-a întâmplat era, poate, necesar pentru a rearanja relaţia, a o face mai profundă, a o maturi –, za. Şi dvs. poate că vă dă ocazia de a vă restructura.

Dacă eraţi un cuplu care se învârtea pe loc sau care se complăcea într-o monotonie, spuneţi-vă că evenimentul era, fără îndoială, indispensabil pentru a-l reînscrie într-o spirală vie care îl va aduce la un nivel mai ridicat al relaţiei, al înţelegerii, al împărtăşitului, al autenticităţii.

Crizele sunt acelea care fac cuplurile să progreseze şi fiinţele să evolueze. Într-un mod mai general, faptul că avem obstacole de depăşit ne permite să ne afirmăm şi îi conferă vieţii noastre un sens. Depăşindu-ne, atingem ceva din grandoarea destinului uman. Prin urmare, nu Staţi cu braţele încrucişate. În orice caz, eschivându-vă, nu veţi face decât să vă puneţi propria soartă în mâinile altora şi ale destinului.

În fine, le veţi putea spune „mulţumesc” infidelului şi „mulţumesc” destinului.

OCUPAŢI-VĂ DE DURERILE DVS.

După cum am spus-o deja, este una dintre cele mai atroce… Deja, faptul de a da un sens acestei încercări vă „scoate” din poziţia pasivă de martir pe nedrept lovit şi neputincios, şi modifică, prin urmare, modalitatea dvs. de a suferi. Dar acum trebuie să o abordaţi în mod direct.

Mai întâi acceptaţi-vă durerea, acceptaţi faptul că simţiţi această neplăcută emoţie care vă umple conştiinţa de tristeţe, de angoasă, de teamă, care vă pune un nod în gât, vă strânge inima, vă apasă pieptul, vă răsuceşte stomacul, vă goleşte corpul de substanţă. Priviţi direct aceste lucruri, analizaţi-le. Acolo sunteţi în ţara umbrei dvs., nu fugiţi de ea, încercaţi să o traversaţi. Veţi întâlni aici acea parte din dvs. care a fost trădată, exclusă, abandonată: umilinţa, ruşinea şi ura din dvs., frica, supărarea, revolta, răzbunarea, ura. Căci durerea ia rând pe rând chipul acestor monştri. Nu fugiţi, căci vă vor prinde din urmă şi vă vor supune corpul unor puternice

tulburări psihosomatice, iar mintea unor numeroase suferinţe.

După ce v-aţi acceptat durerea, exorcizaţi-o exprimându-vă emoţiile pe care le suscită în dvs., toate emoţiile, fără să le cenzuraţi (dezamăgirile, temerile, ura, disperarea etc.): plângeţi, strigaţi, urlaţi, loviţi pernele, pereţii, pământul, trunchiurile copacilor. Faceţi toate acestea acasă sau afară, pe câmp, în pădure. Faceţi-le singur (a). Prin efectul de catharsis şi prin defulare simbolică, durerea dvs. se va atenua.

Acum, puteţi acţiona asupra rădăcinilor suferinţei dvs. şi o puteţi atenua, relativizând-o. Este atât de intensă, disproporţionată într-un fel, din cauza unei răni din copilărie. În mod inconştient, dvs. legaţi evenimentul prezent de evenimente din copilărie şi le asimilaţi. Prezentul redeschide o rană din trecut, iar durerea de atunci o dublează pe cea prezentă. Nu este însă corect, evenimentele nu sunt aceleaşi, iar astăzi dvs. nu mai sunteţi obligaţi să vă supuneţi, ci sunteţi liber să reacţionaţi. Prin urmare, încercaţi să aduceţi durerea dvs. la proporţiile corecte. Şi ocupaţi-vă şi de copilul rănit care plânge în adâncul dvs. Primiţi-l, vorbiţi i, consolaţi-l, alinaţi-l, oferiţi i iubire, fiţi tatăl sau mama lui.

Ocupaţi-vă şi de gândurile dvs. dezordonate – obsesia care se învârteşte-n cerc, distragerile ursuze care le împrăştie. Opriţi-le, practicând două tipuri de exerciţii:

Un exerciţiu de respiraţie numit „respiraţie în 4 timpi”, simplu, dar eficient: inspiraţi profund pe nas, ţineţi-vă răsuflarea pentru 8 secunde, expiraţi pe gură, ţineţi-vă respiraţia pentru 8 secunde. Faceţi acest exerciţiu de 10 – 20

de ori. Concentraţi-vă gândurile exclusiv asupra respiraţiei dvs., simţiţi cum intră şi iese aerul, pătrunzând prin nări, umplându-vă plămânii, apoi părăsindu-i şi ieşind pe gură; simţiţi-vă bine toracele şi abdomenul, deschizându-se şi contractându-se. Să nu aveţi nimic altceva în minte.

Exerciţii ale unor „acte conştiente” inspirate de

metoda Vittoz (vezi Anexa de la pagina 209).

În sfârşit, ocupaţi-vă de energia dvs., căci lupta contra durerii şi angoasei este epuizantă. Pentru a o restaura, legaţi-vă la surse de energie pozitive:

În exteriorul dvs.: forţele vii ale naturii pe care vi le oferă grădinile, pădurile, plajele, fără a uita animalele. Forţele subtile ale frumuseţii pe care vi le rezervă operele de artă, muzica în special; forţele spirituale de care sunt încărcate priveliştile, sanctuarele.

În interiorul dvs.: în centrul dvs. există un nucleu de energie inalterabilă pe care nimic nu o poate distruge. Oricare v-ar fi disperarea, oricât de slăbit v-aţi simţi, el rămâne neclintit. Atunci când vă credeţi pierdut, nenorocit, gata să muriţi de supărare, el este tot acolo. Este un diamant de energie, este condensarea vieţii depuse în noi de la origini, este punctul central al părţii noastre divine. Pentru a-l contacta, intraţi în dvs., în spirit, interiorizaţi-vă gândirea; fiecare o poate face fără să o fi învăţat; este ca şi cum ai medita sau te-ai ruga.

Este oare indicat să vă spuneţi păsul partenerului? Sunteţi liberi să vă exprimaţi resentimentele, dar riscaţi, sub imperiul emoţiilor, să pronunţaţi cuvinte de neşters sau să comiteţi gesturi ireparabile, aşa că aveţi mare grijă. Ar fi cu atât mai regretabil cu cât aceste gesturi sau cuvinte nu îi erau, de fapt, destinate, pentru că, în realitate, dvs. vă reglaţi contul cu propriul dvs. trecut şi pentru că acela care vorbeşte în dvs. este copilul rănit care se adresează părinţilor lui. Riscaţi şi ca, iritat sau culpabilizat, partenerul dvs. să nu vă asculte şi să întrerupă aici conversaţia.

În orice caz, nu puneţi mereu „pe tapet” ceea ce el consideră ca fiind plângeri şi reproşuri, veţi pierde mai mult decât veţi câştiga. În cel mai bun caz, plângerile dvs. îi vor trezi mila, dar mila nu este iubire. În cazul cel mai rău, lacrimile dvs. îl vor culpabiliza încă şi mai mult şi îl vor pune pe fugă; în afară de cazul în care nu-i trezesc tendinţa masochistă care dormitează în fiecare dintre noi şi care să-l incite să vă facă să suferiţi şi mai mult. Nu este

niciodată bine să vă jucaţi de-a călăul şi victima. Mai trebuie să ştiţi şi că fiinţele umane preferă să admire decât să deplângă. Nu, aveţi lucruri mai bune de făcut decât să plângeţi: să vorbiţi. Vom reveni.

Aveţi grijă atunci când vă spuneţi altora păsul! De-abia 2 sau 3 la sută sunt capabili să reacţioneze adecvat la suferinţele dvs. Alegeţi acele fiinţe care au realizat deja un travaliu personal. În orice caz, nu implicaţi familia în eveniment: este prea vizată, prea partizană! E ca şi cum aţi pune paie pe foc!

ÎNVĂŢAŢI SĂ COMUNICAŢI

Să nu credeţi că bunele intenţii sunt de-ajuns. Câteva reguli elementare de comunicare vă vor ajuta să evitaţi numeroase neînţelegeri şi certuri. Şi vor deschide larg canalul de comunicare dintre dvs. şi celălalt.

A ŞUTI SĂ ASCLUTAil

Cel mai important lucru într-un dialog este să ştii să asculţi şi să auzi. De prea multe ori, atunci când părem să ascultăm sun-icm, de fapt, în plin proces de elaborare a răspunsului nostru (ar trebui să-i spunem replică). Mai rău, nu-l lăsăm pe interlocutor să-şi termine frazele. Neînregistrând prea bine ceea ce s-a spus, răspunsul nostru va fi neadecvat. Este un dialog al surzilor.

Să ascultăm deci cu adevărat şi să auzim. Să auzim ce se spune şi «loar ceea ce se spune, fără să interpretăm, fără să deformăm şi fără să proiectăm. Să auzim tot ce se spune. Să nu răstălmăcim, să nu reţinem doar o frază sau un cuvânt.

Cel mai frecvent, deformăm sau răstălmăcim într-un sens care ne este defavorabil, fără să percepem decât ceea ce ne face rău. i aci, şi noi o ştim prea bine, nu ar fi în niciun caz posibil ca el a zică ceva bun despre noi, nici să ne ofere cuvinte de iubire; nu aintem demni de stimă sau iubire. De altfel, noi înşine nu ne iubim. Trebuie spus că şi critica noastră internă face totul în acest sens; critica internă este acel monstru abject şi mereu neobosit pe care părinţii şi educatorii l-au înfipt în subconştientul nostru şi care ne repetă începând din prima copilărie: „Eşti prost,

urât, o să ratezi, n-ai nicio şansă, nu ai dreptate, este vina ta, minţi, nici nu mă miră". Într-un cuvânt: „Nu poţi fi iubit".

Învăţaţi să reacţionaţi pozitiv: atunci când credeţi că auziţi cuvinte care vă sunt defavorabile, întrebaţi-vă cu calm (sau întrebaţi-l pe interlocutor, pe moment sau ulterior) dacă cuvântul (sau fraza) chiar a fost aşa cum aţi auzit. Veţi vedea că, de cele mai multe ori, nu a fost chiar aşa. Dacă a fost astfel, ream-plasaţi fraza în contextul confruntării sau al zilei respective: să fi fost partenerul dvs. obosit, nervos? E dreptul lui. Fiţi generos, tolerant. Pentru a fi tolerant însă, trebuie mai întâi să te tolerezi pe tine însuţi, eu alte cuvinte să te iubeşti.

Învăţaţi, de asemenea, să primiţi şi să întâmpinaţi cuvinte sau fraze neplăcute. Sunteţi oare atât de nevinovat şi de perfect precum vreţi să păreţi? A-ţi accepta propria porţiune de umbră este o modalitate de a accede la o lucidă iubire de sine.

În ansamblu, arătaţi-vă dorinţa sinceră de a-l înţelege pe celălalt; şi de fapt, observaţi cu atenţie care-i sunt nevoile, aşteptările, exprimările.

EVITAŢI L PE „TU".

„Tu" este o impostură: a spune „tu" este a vorbi despre celălalt, în locul celuilalt, nu cu celălalt („Tu eşti aşa... tu ar trebui să faci asta..."). Ştim oare cu adevărat cine este celălalt? Ce doreşte el? Ce trebuie el să facă?

„Tu" are, de prea multe ori, aspectul unei judecăţi şi, în cazul unei confruntări, se transformă chiar în reproş sau acuzaţie. El devalorizează şi poate distruge. Determină o ripostă şi transformă conversaţia într-un steril meci de ping-pong.

„Tu" este, chiar mai frecvent, mijlocul de a proiecta, adică de a arunca asupra celuilalt acea parte din noi pe care o dezaprobăm, pentru ca astfel să scăpăm de ea. Este ca şi cum l-am lua pe celălalt pe post de canal de scurgere şi, pentru acest motiv, aceste proiecţii ar trebui numite „dejecţii". Poate că „defectul" reproşat chiar există în mod real la partener, dar l-aţi reperat atât de bine tocmai

pentru că există şi în dvs. şi pentru că nu vă place deloc (ceea ce nu iubim la celălalt este ceea ce nu iubim la noi). A-l arunca în capul celuilalt condamnându-l ne face să credem că am scăpat de el.

„Tu" este un mod de a fugi de responsabilităţi şi de a te pune în rolul de victimă, culpabilizându-l pe partener: „Este greşeala ta", „Tu m-ai pus în situaţia asta îngrozitoare! *" Or, noi suntem responsabili de viaţa noastră, de ceea ce ni se întâmplă. Acesta este rezultatul deciziilor sau non-deciziilor noastre.

Nu-l folosiţi pe „tu" şi nu-l lăsaţi nici pe celălalt să-l folosească referitor la dvs. Nu îl lăsaţi să vorbească peste dvs.

! îi! OSIII L PE FIJ-Folosiţi-l pe „eu", nu pe cel egocentric, ci pe acel „eu" de poziţionare şi de responsabilizare: „Eu îmi asum întreaga responsabilitate pentru ceea ce Spun, îmi exprim emoţiile, resentimentul meu, dezamăgirile mele, temerile mele, suferinţele mele. îmi împărtăşesc dorinţele şi nevoile. îmi spun părerea. Căci sunt singura fiinţă pe care o cunosc (sau ar trebui să o cunosc) şi despre care pot vorbi. Şi este bine să îl informez pe celălalt despre ceea ce este în mine**2.

Aceste reguli permit stabilirea unui dialog adevărat care face ca lucrurile să avanseze, în timp ce disputele şi ciondănelile obiş-ii uite sunt futile.

INVĂJAŢI să faceţi faţă conflictelor

Situaţia va aduce în mod obligatoriu confruntări, chiar în Iruntări. Pentru a evita ca acestea să degenereze sau, mai bine, pentru a genera un progres, este bine să cunoaşteţi, şi aici, câteva reguli simple, extrapolate din regulile de comunicare propuse anterior.

Ascultaţi în mod real şi auziţi ce spune celălalt, trăirea sa, părerea sa, propunerile sale.

Nu vorbiţi peste celălalt. Nu folosiţi acel „tu" care judecă, reproşează şi acuză.

Vorbiţi despre dvs. Folosiţi acel „eu" care vă exprimă resentimentul, opinia şi dorinţele. Şi luaţi-vă responsabilitatea.

Ieşiţi din logica binară (unul se înşală, celălalt are dreptate).

Ieşiţi din acuzaţiile reciproce, ele vă închistează. Acceptaţi critica.

Nu proiectaţi. Ceea ce combateţi la celălalt este, în realitate, propria umbră pe care aţi proiectat-o asupra lui. Ceea ce acuzaţi la celălalt este acea parte din dvs. pe care nu o iubiţi şi pe care vreţi să i-o atribuiţi. Pretindeţi că reprezentaţi „binele", „răul" din dvs. vă este insuportabil, vi-l ascunderi şi îl ascundeţi şi de ceilalţi, dar îl atribuiţi interlocutorului. Din dvs., nu trebuie să transpară decât o imagine frumoasă.

Această conştientizare a mecanismelor conflictelor vă va permite să le reduceţi la adevărata lor valoare şi să le opriţi. Să presupunem că partenerul dvs. vă acuză că sunteţi mincinos. În loc să vă revoltaţi, aprobaţi: „OK, sunt un mincinos", dar încuviinţaţi în mod serios, grav. Primiţi ceea ce ar putea fi o acuzaţie jignitoare, care vă terfeleşte imaginea (aceea pe care o aveţi despre dvs. şi aceea pe care vreţi s-o daţi) ca pe o ocazie de a vă interoga asupra acestei părţi de umbră care este a dvs. şi pe care aţi negat-o întotdeauna şi, mai general, ca pe un prilej de a vă lua în discuţie şi de a vă cunoaşte mai bine. Şi de a spune: „Da, poate că sunt un mincinos, o să mă gândesc la asta". Şi, în mod real, integraţi ipoteza şi lucraţi asupra ei. În situaţia de mai sus, treceţi la un alt subiect sau eschivaţi-vă cu calm. Această luare de poziţie va avea un prim efect imediat: acela de a dezamorsa instantaneu conflictul.

Efectele secundare sunt, de asemenea, foarte importante: faptul de a îndrăzni să vă integraţi identităţile negative vă va aduce mult:

vă va elibera: nu veţi mai fi obligaţi să luptaţi pentru a menţine minunata imagine a unei fiinţe perfecte, imagine care vă ţinea captiv şi care vă epuiza. În orice caz, imperfecţiunile dvs. erau de mult cunoscute.

vă va face invulnerabil. Reproşurile care vi se vor putea face nu vă vor mai atinge câtuşi de puţin, pe când înainte le simţeaţi ca pe o revelaţie bruscă şi jignitoare

care vă punea în faţa ochilor ceea ce refuzaţi să vedeţi, dar de care interlocutorul nu s-a lăsat păcălit; de altfel, curând, dvs. ameliorându-vă, nimeni nu va mai avea niciun motiv să vă facă acest reproş.

În final, vă oferă chiar ocazia de a vă reanaliza şi, acceptându-vă partea dvs. mai întunecată, să vă ocupaţi o dată pentru totdeauna de imperfecţiunile dvs. şi, în consecinţă, să progresaţi.

Iată încă vreo câteva sugestii care vă vor permite să atenuaţi conflictele:

Consideraţi că partenerul dvs. infidel nu este responsabil 100% de suferinţele dvs. Purtarea lui vă afectează atât pentru că evenimentul găseşte în dvs. mai mult decât un ecou, o amplificare a rănilor dvs. din copilărie. In extremis, amploarea suferinţelor nu vă priveşte decât pe dvs. în scenariul dvs. interior, celălalt nu este decât un figurant, actorul principal este copilul dvs. rănit care se teme să nu fie abandonat. Exagerez un pic pentru a vă incita să vă responsabilizaţi. Faptul de a vă simţi responsabili de ceea ce resimţiţi vă va permite să vă controlaţi mai uşor suferinţa şi să lucraţi asupra rănii dvs. Mai mult chiar, veţi evita să vă încărcaţi partenerul, ceea ce va dezamorsa schimburile şi va destinde relaţia. În mod contrar, complacerea în rolul de victimă care îşi acuză partenerul pentru ceea ce resimte blochează situaţia şi reduce şansele unei evoluţii fericite.

Vedeţi toate „disputele domestice11 ca pe nişte repuneri în scenă ale unei furii datând din timpul copilăriei. Femeia îi spune soţului ceea ce nu a putut să-i spună niciodată tatălui; soţul îi spune soţiei ceea ce nu a îndrăznit să-i spună niciodată mamei sale. Ceea ce înseamnă şi a-i pune în scenă pe mama în confruntare cu tatăl. „Astfel, într-o scenă conjugală, cel care este bruftuluit […] nu este în niciun fel cel vizat, pentru că furia care se descarcă asupra lui îi este de fapt destinată părintelui de acelaşi sex cu el”. 3 Faptul de a şti că, într-o dispută, protagoniştii nu se adresează cu adevărat celuilalt are ca rezultat o deminare a situaţiei şi o mai bună

înţelegere a lucrurilor.

Liniştiţi-vă, într-un cuplu confruntările sunt normale. Nu trebuie să dramatizaţi. Este un prilej de a-ţi depăşi limitele, de a-ţi elimina emoţiile negative şi de a te apropia.

Abandonaţi ideea că o confruntare trebuie să fie o dovadă de forţă în care fiecare trebuie să încerce să preia puterea şi să-l supună pe celălalt, cu alte cuvinte să-l determine pe acesta să renunţe la poziţia lui şi să adopte punctul nostru de vedere. Adeziunea autentică a celuilalt nu poate fi decât un demers al iubirii.

Evitaţi în mod absolut frazele ucigaşe care ating ego-ul. Ele vă transformă partenerul într-un duşman irecuperabil şi relaţia, într-un câmp de bătălie.

Dacă există vreo speranţă de a-l face pe infidel să revină la căminul comun, atunci aceste fraze o vor spulbera.

CONTROLAŢI-VĂ REACŢIILE

Rătăcirea ne este atât de mare, încât ne determină nu doar să spunem cuvinte pline de cruzime, ci şi să facem nişte gesturi nefericite sau să luăm nişte decizii pripite. Actele de violenţă, atunci când sunt demne de milă (apeluri telefonice, scrisori anonime, injurii etc.) ne coboară în propriii noştri ochi sau în ochii celuilalt. Cât despre cele mai tragice (de la violenţele de toate tipurile până la crimă), ele compromit tot restul vieţii noastre. Oricum, nici unele, nici altele nu ne vor reda iubirea infidelului (ei).

Pentru a vă putea controla mai bine reacţiile, amintiţi-vă mereu că emoţiile sunt provocate atât de ceea ce există în dvs., cât şi de eveniment. În dvs. există rana din copilărie despre care am vorbit mult şi care începe din nou să doară pentru că inconştientul nostru, bazându-se pe câteva asemănări, realizează apropierea dintre ceea ce trăiţi şi nefericirile trăite în copilărie. Totuşi, dacă suferinţa este însoţită în anumite cazuri de reacţii agresive, chiar violente, totul se datorează faptului că suferinţei i se adaugă teama (care, este o lege psihologică, determină fie fuga, lie atacul). De fapt, situaţia este

încărcată de temeri şi tocmai de acelea ale copilăriei: frica de a pierde iubirea, teama de abandon, frica de singurătate. Între vechile temeri păstrate în memorie şi temerile actuale se produce o contopire, întregul culminând în panică şi determinând reacţii disproporţionate. „Când într-un cuplu iese la iveală violenţa, să încercăm să înţelegem temerile trezite în noi şi în celălalt...” Violenţa este, să o mai Spunem încă o dată, felul în care se deghizează frica.

În realitate, inconştientul dvs. a falsificat totul: situaţia prezentă nu are nimic de-a face cu cea din trecut, iar dvs. sunteţi un adult împlinit, responsabil şi independent. Atunci, nu vă lăsaţi manipulat de temeri perimate care vă deformează percepţia realităţii şi vă determină la o serie de acţiuni nepotrivite şi nedrepte.

Mulţumită cunoştinţelor pe care le aveţi acum, puteţi să aduceţi lucrurile la dimensiunile lor adevărate: o infidelitate este un incident, desigur, grav, dar nu este sfârşitul unui cuplu. Nici măcar o ruptură nu este sfârşitul iubirii. Între nişte fiinţe care ş-au iubit cu adevărat, iubirea nu ar trebui să înceteze vreodată. Oricum, iubirea este în dvs., n-o puteţi pierde.

ÎNŢELEGEŢI CE S-A ÎNTÂMPLAT

Infidelitatea revelează existenţa unor probleme în cadrul cuplului şi în fiecare dintre parteneri. Nu există niciodată doar un responsabil. Fiecare partener trebuie să se analizeze şi să se întrebe: „Care sunt exact insatisfacţiile celuilalt? Care este rolul meu în insatisfacţiile sale? Care îmi sunt aşteptările? Care sunt dificultăţile mele psihologice? Ce trebuie să schimb la mine? Cum funcţionează cuplul nostru?” etc.

Aceste întrebări vă vor conduce uneori la descoperiri surprinzătoare. Sylvia a înţeles că, prin infidelitatea sa, soţul ei (iar acesta i-a confirmat) voia să-i spună: „Încetează să fii mai mult mamă decât soţie, încetează să mă mai înşeli cu copiii, ocupă-te mai mult de mine”.

În acelaşi fel, Frederic a înţeles că luându-şi un amant, soţia lui îi semnalează: „Încetează să mă mai înşeli

cu munca şi cu sportul tău. Am nevoie de mai multă intimitate, am nevoie să vorbim mai mult; mi-ar plăcea să facem diferite lucruri împreună”.

Punându-vă asemenea întrebări, aţi putea descoperi că infidelitatea partenerului vostru corespunde unei infidelităţi pe care o faceţi unei părţi din dvs. înşi vă, ca şi cum partenerul dvs. ar fi căutat la un altul ceea ce n-aţi ştiut să dezvoltaţi în dvs. înşi vă.

Beatrice mărturiseşte: „Eram o mamă şi o soţie considerată «de casă», serioasă, devotată, dar eram cantonată în acest rol; îmi refuzam orice plăcere personală, orice ieşire; nu aveam nicio fantezie, mă îmbrăcam sobru; deşi sunt drăguţă, nu mai eram seducătoare şi cu atât mai puţin cu sex-appeal. Amanta pe care şi-o găsise soţul meu era tocmai opusul: nostimă, originală, tonică, curioasă, seducătoare şi chiar fermecătoare. Am realizat atunci că şi eu eram toate acestea, numai că uitasem de mine. M-am decis să mă ocup din nou de mine. M-am-îmbrăcat după gusturile mele, mai degrabă extravagant şi nu ca o bună mamă de familie, m-am dedicat cu plăcere unor activităţi artistice care corespundeau studiilor pe care le făcusem etc”. De fapt.

Beatrice s-a transformat: este o femeie seducătoare, remarcată, deschisă, veselă, chiar strălucitoare. „Mi-am regăsit nevasta1, mărturiseşte Guillame, soţul ei.

Uneori, răspunsurile trimit la aspecte despre sine care nu ne plac prea tare.

„De ce, se întreba Evelyne, am ales să trăiesc cu un partener instabil căruia îi era teamă să se implice şi care nu se simte bine într-o relaţie de durată? […] Pentru că şi eu sunt tot aşa, iar acest partener este oglinda mea”.

Lui Evelyne îi rămâne să efectueze un travaliu asupra ei şi să-şi convingă partenerul să facă acelaşi lucru.

Într-adevăr, dacă vrem să progresăm în deplină cunoştinţă de cauză, trebuie să depăşim întrebările punctuale legate de eveniment şi să urmăm o adevărată autoanaliză: „Cine sunt eu? Care îmi sunt credinţele? în ce constă suferinţa mea? etc”. Toate acestea vă vor conduce

la alte întrebări asupra iubirilor dvs. trecute, asupra copilăriei, asupra relaţiilor dintre părinţii voştri.

TREBUIE SĂ SPUI ATUNCI CÂND ŞTII?

Se întâmplă să aflăm că partenerul (a) ne este infidel (a), dar el (ea) nu ştie că am aflat. Ar trebui să-i spunem sau să păstrăm tăcerea? Ascultaţi această povestire: „O femeie descoperă că soţul ei are o amantă. După ce s-a gândit mult, se hotărăşte să se poarte ca şi cum n-ar şti nimic. În fond, soţul se comportă cu ea aşa cum a făcut-o întotdeauna; pare îndrăgostit, este tandru, prevenitor, disponibil, face dragoste cu ea. Ea însăşi se arată, de asemenea, atentă, iubitoare, tandră. Par fericiţi împreună. Mult mai târziu, ea va afla că soţul ei s-a despărţit de amantă. Viaţa lor a continuat ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Această povestire era intitulată înţelepciunea tăcerii. Am uitat cine este autorul. Este probabil că, dacă soţia i-ar fi spus într-o manieră pătimaşă soţului ei că ştia de relaţia pe care el o avea şi dacă ar fi iniţiat un război necontenit, cuplul s-ar fi distrus, iar soţul ar fi plecat pentru a rămâne cu amanta. Pentru a te comporta ca această soţie, trebuie ca iubirea să-ţi fie autentică şi să ai o mare stăpânire sufletească. Ceea ce oricine poate dobândi.

DE LA CINE SĂ CEREM AJUTOR?

Până aici v-am ajutat să faceţi singuri faţă situaţiei, pentru că doar ceea ce vine din dvs., din profunzimea dvs. va fi fondat, deci asumat (comportamentele, reacţiile, deciziile dvs.) şi pentru că ştiu că cel mult două sau trei persoane dintr-o sută ar putea se va dea sfaturi potrivite şi cu adevărat utile. Imensa majoritate a oamenilor vă vor da sfaturi inutile, chiar dăunătoare. Abordările optimiste („Nu pune la suflet, el (ea) o să se întoarcă, sunt sigur (a) vă dau false speranţe şi vă împiedică să lucraţi asupra propriei conştiinţe. Abordările pesimiste („Nu-i bine deloc, dă-l încolo”) vă adâncesc în mod inutil supărarea, căci nimic nu este sigur, nici măcar ce este mai rău. Condamnările („Ce dobitoc, asta n-o să-i aducă fericire. Stricata aia o să-şi primească ea pedeapsa”), ca şi consolările („Bătrâne, nu meritai tu aşa ceva”) nu ajută cu nimic. Cât despre

cuvintele banale, de tipul încurajărilor pe care le aduc coafezele sau portarii („Una pierdută, zece găsite”; „Nu se moare din asta, peste un an o să fie şi uitat (a) ”), nu puteţi face nimic cu ele.

Chiar şi persoanele inteligente nu oferă în mod necesar sfaturi bune, pentru că:

nimeni nu este în locul dvs., în ceea ce trăiţi dvs., nimeni nu cunoaşte toţi parametrii; fiecare, neauzind decât părerea dvs., nu poate aprecia în mod obiectiv realitatea situaţiei; toată lumea proiectează plecând de la propriul său temperament şi de la propria sa istorie. Resentimentele unora sau ale altora faţă de sexul opus, teama lor nu pot decât să alimenteze gândurile dvs. cu energii negative.

Păstraţi-vă astfel confidenţele pentru anumiţi prieteni atent aleşi. Cât despre psihoterapeuţi – medici şi psihologi –, nu îi consultaţi decât pe aceia care au o anumită căldură, care sunt disponibili, care au efectuat un travaliu de dezvoltare personală şi care nu prescriu sau recomandă medicamente psihotrope decât la mare nevoie.

DVS. SUNTEŢI INFIDELUL

Tot ceea ce s-a spus până acum este valabil şi pentru dvs. Veţi găsi mijloacele de a progresa în deplină cunoştinţă de cauză şi de a face situaţia să evolueze evitând dramele. Ceea ce este cel mai important în ceea ce vă priveşte este comunicarea şi înţelegerea evenimentelor.

PERFECŢIONAŢI-VĂ COMUNICAREA

Regulile sunt aceleaşi, cele mai importante fiind: evitaţi acel „tu” acuzator şi devalorizator, căci trebuie să evitaţi să răniţi pe cineva care se simte deja grav rănit. Aveţi măcar mărinimia şi inteligenţa de a recunoaşte şi de a sublinia calităţile partenerului dvs. A comunica înseamnă să schimbi ceva uman, nu înseamnă să ai dreptate, să-l faci pe celălalt să cedeze, să obţii ceea ce doreşti, să învingi. Există şi victorii răsunătoare care nu sunt decât înfrângeri ale umanului. Lăsaţi-i, prin urmare, celuilalt pol al schimbului demnitatea şi integritatea, adică iubirea sa de sine şi pentru viaţă.

STRĂDUIŢI-VĂ SĂ ÎNŢELEGEŢI

Trebuie să înţelegeţi, să vă înţelegeţi partenerul (a) şi să înţelegeţi evenimentul. Aşa cum partenerul dvs. nu trebuie să se aşeze în poziţia de victimă, tot aşa dvs. nu trebuie să vă situaţi (sau să fiţi situat) în poziţia de vinovat. Totuşi, acceptaţi să fiţi luat în discuţie. Puneţi-vă aceste întrebări, printre altele cum ar fi: „Care sunt insatisfacţiile mele? Care îmi sunt aşteptările, nevoile? Ce vreau? Cine sunt? Am recunoscut eu oare clar în interiorul meu ce anume îmi lipsea, ce voiam de fapt? Tam spus-o oare clar celuilalt? Ce pot face acum? Cum să îmi asum responsabilitatea în raport cu mine, în raport cu celălalt?”

SĂ SPUI SAU NU?

Trebuie să vă „mărturisiţi” infidelitatea? Aceasta depinde de contractul tacit sau nu pe care îl aveţi cu partenerul dvs., de nivelul relaţiei dintre voi, de iubirea voastră şi de nivelul conştiinţei partenerului dvs.

Tăcerea nu este neapărat un ascunziş, iar mărturisirea, o dovadă de onestitate şi de veridicitate. Sub confidenţe, de fapt, motivaţiile noastre nu sunt întotdeauna aşa de clare: mărturisirile noastre au adeseori ca scop să ne scape de secrete şi constituie un mijloc de a ne deculpabiliza. Şi cu atât mai rău dacă partenerul aderă. De altfel, există confesiuni al căror scop precis este acela de a-l face pe celălalt să sufere pentru a-l pune la încercare sau pentru a se răzbuna. În toate cazurile, informaţiile mărturisite vor rămâne întipărite în memoria celuilalt, iar suferinţele pe care i le provoacă se vor şterge cu dificultate; şi unele, şi altele vor continua să cântărească greu asupra relaţiei. Chiar dacă partenerul iartă şi şterge cu buretele, ruminaţiile inconştientului său, n-sentimentele îngropate, temerile ucise, bănuielile insidioase riscă să izbucnească în surprize dezagreabile. Orice eveniment minor riscă să reactiveze vechile suferinţe şi să declanşeze un conflict. Într-adevăr, nu toate adevărurile merită spuse.

Acest fapt i-ar putea şoca pe idealiştii care cred că trebuie spus totul. Dar ei înşişi ar fi oare capabili să înţeleagă şi să ierte totul? Sunt temerari aceia care cred că

pot primi confesiuni fără să sufere şi fără ca relaţia să nu fie distrusă. Căci şi mai rari sunt cei ajunşi la un nivel de iubire şi de conştiinţă la care să poată respecta libertatea celuilalt fără suferinţă. Rari aceia care s-au ridicat la înălţimea iubirii universale. Rari aceia care ştiu cu adevărat să ierte; am spus „a ierta" şi nu, pur şi simplu, „a întoarce pagina".

MARILE DECIZII

După ce aţi făcut faţă urgenţei, va trebui, după un anumit timp, să luaţi deciziile importante: a rămâne sau a pleca, a lucra asupra dvs., a accede la un alt nivel de iubire, a ierta.

A RAMANE SAU A PLECA

În ceea ce priveşte decizia de a rămâne cu partenerul dvs. sau de a-l părăsi, evitaţi să luaţi decizii pripite, în uraganul primelor emoţii (decepţie acută, furie de nestăpânit). Acordaţi-vă timpul pentru a înţelege şi pentru a discuta cu partenerul dvs.; acordaţi-vă timp ca să vedeţi ce va deveni infidelitatea, criza… Dacă viaţa împreună este penibilă, a fortiori, dacă este dramatică, puneţi-vă de acord asupra unei separări de câteva luni, în cursul căreia emoţiile foarte vii se vor decanta şi fiecare va face un travaliu asupra lui însuşi: la capătul intervalului, veţi decide asupra viitorului.

Furia este cel mai prost sfătuitor. Ea trebuie lăsată să se retragă şi chiar să se domolească înainte de a lua orice decizie. Căci, adesea, o reacţie de mare amploare a orgoliului determină reacţii excesive. Ea poate fi, de asemenea, inspirată de o durere extremă care trebuie lăsată, şi ea, să treacă.

Jacqueline: „Când mi-am dat seama că soţul meu mă înşală, am fost răvăşită, dezgustată. Am plecat imediat cu cei doi copii ai noştri. Sunt zece ani de-atunci şi regret momentul. Am acţionat sub efectul furiei. Ce pierdere! Căci avea mai multe părţi bune decât rele".

Când emoţiile cele mai neaşteptate s-au Stins, când se vor fi schimbat explicaţii dintre cele mai calme, vă puteţi gândi să luaţi o decizie. îi veţi cere partenerului să-

şi precizeze intenţiile: îi veţi acorda un anumit timp, dar fără a-i impune un ultimatum. Dacă decide să-şi continue legătura, atunci este rândul dvs. să luaţi o decizie.

A PLECA

Unii pleacă pentru că şi-au atins propriile limite şi pentru că situaţia este insuportabilă. Alţii o fac din „demnitate”: refuză orice compromis din idealism, orgoliu sau rigiditate psihică.

Să-ţi părăseşti partenerul nu este neapărat cea mai bună idee. N-ar fi o idee mai bună să profiţi de criză pentru a reface cuplul (comunicarea, obiectivele sale etc.) şi pentru a-ţi depăşi ego-ul? Şi apoi, o relaţie nu este ceva definitiv. Răul nu este niciodată sigur şi binele este întotdeauna posibil. S-au văzut infideli care s-au întors la iubirea de bază şi s-au văzut cupluri aflate în dezacord care au găsit acorduri într-o gamă mai potrivită. În orice caz, aceleaşi probleme de cuplu se vor regăsi şi cu alţi parteneri dacă nu veţi efectua un travaliu asupra propriei persoane.

A RĂMÂNE

Foarte bine, dar trebuie să ştiţi clar de ce o faceţi. Printre motivele deciziei dvs., sunt unele bune şi unele mai puţin bune.

UE PARTEA FEMEILOR

Motivele bune – Dvs. îl iubiţi nebuneşte! Punct.

— Dvs. îl iubiţi şi, mai mult, sunteţi „progresistă”, adică susi ţinătoare a libertăţii, şi eliberată de orice gelozie şi posesivitate, detaşată de suferinţele inutile, scăpată de orice maniheism (totul sau nimic). Poligamia, de ce nu?

— Dvs. îl iubiţi şi, în plus, v-aţi ridicat la înălţimea adevăratei iubiri. Aţi ieşit deci din nevoia de a fi iubită şi de a poseda. Vă plasaţi astfel în poziţia de a da iubire. Veţi continua în pofida şi împotriva a orice să fiţi aliata partenerului dvs. Şi integraţi evenimentul în drumul dvs. iniţiatic. Eu vă doresc ca partenerul să ajungă şi el la nivelul dvs. de conştiinţă.

Motivele mai puţin bune

— Rămâneţi pentru copii.

— Aţi ales în funcţie de interesul dvs. material: siguranţa, banii, confortul, situaţia socială.

— Vă spuneţi că nici cu un alt bărbat nu vă va fi mai bine, veţi regăsi din nou aceleaşi probleme.

— Rămâneţi din supunere faţă de un bărbat dominator şi ameninţător. O undă de masochism vă împinge să nu-l părăsiţi.

În aceste cazuri, va trebui să reduceţi la tăcere nevoile dvs. profunde, dar riscaţi să vă pierdeţi stima de sine şi să nu vă mai puteţi dezvolta; în orice caz, vă veţi plictisi. Iar războiul crud care, fără îndoială, se va instala vă va costa o energie considerabilă. Desigur că, la un moment dat, veţi atinge limitele dvs. extreme. Cuplul dvs. este precar. Şi dvs. veţi fi aceea care va pleca într-o zi. Într-adevăr, femeile acceptă din ce în ce mai puţin să suporte astfel de situaţii; ele preferă să plece, chit că vor trăi singure. 80% dintre despărţiri sunt iniţiate de femei!

Catherine: „Nu accept situaţia, dar îl iubesc pe Bernard. Cu el doresc să petrec partea cea mai luminoasă din timpul meu, el este cel pe care vreau să-l regăsesc seara, lui vreau să-i povestesc ce mi se-ntâmplă. Acest accident s-a produs pentru că el este atins de virusul infidelităţii, da, la el e ca o boală cronică. Este un adolescent, nu foarte sigur de el şi care are nevoie să fie asigurat. Seducând, se liniştеşte.

Atâta vreme cât eu aveam o bănuială, iar el nega, mă simţeam rău, eram angoasată. De când sunt lămurită, mă simt mai bine, adevărul m-a alinat. Las lucrurile ca atare, nu plec, dar ignor situaţia. Nici vorbă să-i ascult confidenţele. Şi refuz să-l caut prin buzunare, să-i miros cămăşile, să caut indicii.

Îl iubesc în continuare, însă legătura sa a spart ceva: elanul total pe care îl aveam pentru el, dăruirea fără rezervă. Ceea ce resimt este mai mult decât o rană a amorului-propriu, este o fisură, da, un vis, un ideal spart. Ca să nu-mi mai aud suferinţele, mi-am schimbat viaţa, mă ocup mai mult de copii şi mă implic profund în munca

mea”.

Karine: „Eu accept. Suntem etern îndrăgostiţi. Infidelităţile sale sunt motorul cuplului nostru. Da, nu sunt împotriva cuplului nostru, dimpotrivă, îl hrănesc. Când se-ntoarce de la amanta sa este foarte tandru, foarte excitat. E o naivitate să crezi că o singură femeie sau un singur bărbat poate împlini pe cineva complet pentru toată viaţa. Şi este o ipocrizie să ascunzi realitatea: avem nevoie de mai mulţi parteneri. Iubirea fizică, până la urmă, este un joc. Că o face cu mine sau cu altcineva nu este grav. În orice caz, le impune încă de la început limite amantelor sale. Femeia vieţii sale sunt eu. Infidelităţile sale reprezintă cu adevărat o şansă suplimentară de a rămâne împreună1.

Pascale: „Accept pentru că îl iubesc suficient cât să sufăr din cauza lui. Şi-apoi, să ne părăsim după douăzeci de ani, n-ar avea niciun sens. În orice caz, îmi este frică să fiu singură şi nici nu am chef de altcineva. S-a întâmplat pentru că se plictisea. Legătura aceasta a fost un foc de artificii pentru el, este vesel. Pentru mine, e un infern. Toată ziua îmi bat capul: «Ce face? Unde este?» Nu mai cred ceea ce îmi spune.

Îl iubesc încă, dar nu mai este acelaşi lucru. Este sfârşitul unei forme de iubire ideală. Trăiesc nostalgia încrederii absolute, a transparenţei. Totuşi, simt că legăturile noastre sunt profunde şi că nu suntem foarte îndepărtaţi. Cel puţin, aşa sper”.

PARTEA BĂRBAŢII OR

Altă dată, bărbaţii repudiau femeile infidele, atunci când nu le executau. În zilele noastre, deciziile pe care ei trebuie să le ia sunt aceleaşi ca şi în cazul femeilor: să se despartă sau să rămână împreună. Atunci când hotărăsc să rămână împreună, se întâmplă pentru aproape aceleaşi motive ca şi femeile.

Motivele bune: Ei le iubesc. În toate modurile.

Motivele mai puţin bune: Copiii, interesul (să nu piardă bunurile obţinute), teama de singurătate şi teama de a regăsi aceleaşi probleme cu o altă femeie.

Thierry a aflat de infidelitatea lui Brigitte chiar din gura acesteia. Ea a dorit „să joace cinstit”; chiar i-a precizat pe loc că nu are intenţia să divorţeze. Thierry s-a prăbuşit, distrus: „Din moment ce ea mă înşală înseamnă că nu valorez nimic, că nu fac bine dragoste. Totul se întâmplă şi pentru că eu nu sunt suficient de aşa sau de aşa…” Dublând devalorizarea, o teamă l-a cuprins: „Şi dacă ea m-ar părăsi în ciuda a ceea ce afirmă?” Descumpănit, şi-a pierdut somnul şi a alunecat într-o stare depresivă. A cedat chiar şi unor violenţe. Într-o zi, a ridicat mai tare mâna asupra ei, apoi a încercat să se sinucidă. Statul în spital l-a făcut să reflecteze. S-a hotărât să trăiască singur într-o garsonieră pentru o perioadă de timp; le făcea vizite lui Brigitte şi copiilor la sfârşitul săptămânii. A întreprins un travaliu de dezvoltare interioară, a lucrat asupra rănii din copilărie, s-a reconstruit şi şi-a recăpătat încrederea în el.

Brigitte l-a văzut pe acest bărbat transformându-se încetul cu încetul şi a început s-o intereseze din nou. Mai puternic, a început să se simtă atrasă de el, chiar să-l dorească. Şi ea a făcut un travaliu personal. Ajungând amândoi la un alt nivel de conştiinţă, s-au putut reuni pentru un nou proiect.

Acest exemplu ilustrează două reacţii specifice bărbaţilor:

Atunci când sunt „înşelaţi”, bărbaţii reduc imediat evenimentul la o problemă de performanţe erotice. Or, rar se-ntâmplă ca o femeie să se adreseze unui terţ doar pentru o problemă erotică. Ea caută cu totul altceva, după cum am văzut.

Atunci când află „chestiunea”, bărbaţii cad ca din cer, ca şi cum ar fi apărut complet imprevizibil şi injust. Or, sunt luni, poate chiar mai mult, de când consoarta le trimite semnale foarte clare, chiar avertismente. Fără rezultat. Bărbatul nu le auzea decât cu o ureche, se eschiva sau „bătea în retragere”.

Brigitte i-a spus de nenumărate ori lui Thierry: „Aş dori să-ţi vorbesc” sau „Thierry, ascultă-mă”. Şi începuse

să-i explice; bărbatul, nerăbdător, se prefăcuse că o ascultă, gândind: „Cât de complicate sunt femeile. Are o casă frumoasă, bani, copii frumoşi, ce-o mai vrea?”

Deznodământul fericit al acestei poveşti arată că un cuplu în criză poate ieşi la liman printr-un travaliu de transformare psihică. După părerea mea, aceasta este singura cale de a reconstrui ceva valabil.

A RECUCERI

Anumite persoane se hotărăsc nu doar să rămână, ci chiar să-şi recucerească partenerul. Pentru a regăsi iubirea (exclusivă) a unui infidel, ele aleg între două căi: fie adoptarea unei strategii spectaculare, fie operarea unei transformări profunde.

RECUCERIREA STRATEGICĂ

Să luăm cazul lui Emma. Când a auzit că Loïc are o legătură, a început să joace marile scene patetice: declaraţii pasionale, demonstraţii de disperare, reamintiri solemne ale unor promisiuni, ameninţări cu moartea. Printre scene, încăierări în care izbucneau acuzaţii diverse şi denigrări ale rivalei. În scurt timp, ea a realizat că toate acestea nu serveau la nimic şi că tocmai acestea erau cele care îl făceau pe Loïc, soţul ei infidel, să fugă.

S-a hotărât să părăsească registrul emoţional şi să acţioneze subtil, dacă nu chiar inteligent: „Din moment ce e o competiţie, să fim mai bune decât rivala” şi să-şi compună un personaj. Înainte de orice, să fie demnă şi pentru aceasta: în primul rând, să nu se mai coboare până acolo încât să discute despre rivala ei, în al doilea rând, să-şi controleze emoţiile, să nu se mai lase purtată de tristeţe, de furie şi de ură, să fie mai presus de aceste sentimente comune care, în plus, o urâţesc şi îl agasează pe Loïc. Loïc va observa până la urmă de care parte este valoarea, libertatea, uşurinţa, bucuria, tinereţea. „Şi se va întoarce la mine”. Şi el s-a întors.

Şi aici a pierdut Emma partida: tocmai depusese un efort suj praomenesc, chiar dacă la un nivel superficial, era epuizată, avea nevoie să-şi tragă răsuflarea. Astfel, neputând păstra distanţa, ea a redevenit fără voie ceea ce

era. Loïc, care se aştepta ca ea să continue să fie tolerantă, deschisă, generoasă, bucuroasă etc. a fost dezorientat, apoi dezamăgit. Dar nu era decât la începuturile dezamăgirilor lui: curând, Emma, crezând că a câştigat, nu a mai putut reţine pentru mult timp reproşurile pe care le avea pe vârful limbii şi i le arunca în faţă şi apoi îi cerea (chiar imperios) să se scuze. Atunci pentru Loïc a început ispăşirea „întregului rău pe care îl făcuse". Descumpănit, trezit la realitate, s-a scufundat într-o tăcere profundă şi în câteva măsuri de whisky. Cum o iubea pe amanta pe care o părăsise jumătate din datorie, jumătate prin revenirea interesului pentru histrionica lui soţie, este acum un bărbat mort pe care Emma îl găzduieşte. În aceste condiţii, este imposibil să faci să renască iubirea.

RECUCERIREA PROFUNDĂ

Trecuseră deja trei luni de când Eric avea o amantă când Sophie şi-a dat seama. El n-a vrut să rupă legătura. Cum ea îşi iubea soţul, s-a hotărât să rămână alături de el şi să stabilească o altă relaţie. A analizat situaţia, neezitând să se ia în discuţie. A înţeles multe lucruri şi, îmboldită de curiozitate pentru această lume interioară pe care o descoperea în ea, s-a hotărât să afle mai mult. Voia să se cunoască mai bine şi, mai ales, să nu mai fie manipulată de forţele obscure pe care le percepea în profunzimile sale.

Ea a întreprins un travaliu de dezvoltare personală cu un terapeut, a făcut o serie de stagii. A învăţat să comunice, să-şi depăşească nevoia de a fi iubită, să-şi relativizeze suferinţele, să renunţe la posesivitate. Infidelul, la început bănuitor, şi-a văzut soţia afirmându-se şi evoluând. S-a simţit din nou atras de ea. Iar ea a devenit un reper în propria lui căutare; la rândul lui, el a simţit mai degrabă dorinţa să evolueze decât să continue să cerşească reasigurări în relaţii trecătoare. Ei nu vor întârzia să regăsească un drum comun.

A EVOLUA

Printre marile decizii pe care trebuie să le luaţi, atunci când vă confruntaţi cu criza, aceea a evoluţiei este

de departe cea mai importantă, căci ea condiţionează tot restul. Fie că rămâneţi, fie că plecaţi, hotărâţi-vă să realizaţi un travaliu personal asupra dvs.; evenimentul a arătat în mod clar că este necesar. Dacă rămâneţi, acesta vă va ajuta să vă restauraţi cuplul; dacă plecaţi, acesta vă va ajuta să evitaţi să îl mai rataţi şi pe următorul.

Acest travaliu va consta într-o reconstrucţie interioară şi în a învăţa ce este adevărata iubire.

A IERTA

Iertarea eliberează, ranchiuna şi năduful înlănţuie. Iertarea ţine de adevărata iubire; însă trebuie să fie profundă. Cel mai adesea, iertarea noastră, oricât de mărinimoasă ar părea, este superficială. A ierta nu înseamnă a întoarce pagina, a şterge cu buretele, altfel Spus, a uita, a se preface că „acel lucru nu s-a întâmplat niciodată" 1; acest mod este o negare a realităţii: Dar nu înseamnă nici „a înţelege" şi a scuza; acestea sunt de complezenţă. Nu înseamnă, în final, nici a accepta că ai fost supus unei fatalităţi; aceasta-i resemnare. Rana este înscrisă profund în psihism şi corp (fractură mentală, tulburări psihosomatice etc.) şi, oricât de mare ne-ar fi indulgenţa, ea va fi prezentă în relaţie. Pentru a accede la o iertare care să intre într-un progres al conştiinţei, trebuie efectuat un dublu demers:

ÎN RAPORT CU SINE

Să ne recunoaştem din plin suferinţa, importanţa ei, s-o numim, apoi s-o îngrijim, ocupându-ne mai ales de copilul rănit.

Să ne recunoaştem în mod lucid partea de responsabilitate în apariţia evenimentului şi în rezonanţa pe care a avut-o în noi (rana noastră). Nu trebuie să ne culpabilizăm, ci să fim cinstiţi. Apoi trebuie să ne iertăm, privind cu iubire copilul rănit şi adultul imperfect. În final, trebuie să ne decidem să facem un travaliu asupra rănilor şi imperfecţiunilor noastre.

ÎN RAPORT CU PARTENERUL

Trebuie să vă reprezentaţi clar lucrurile şi să îi scrieţi o scrisoare sobră:

„Am fost profund rănit, am suferit. îmi asum partea mea de responsabilitate. îţi trimit partea de rană şi de suferinţe care nu îmi aparţine şi îţi trimit violenţele care nu îmi aparţin. Te iert. Te iubesc din adâncul sufletului”.

Acesta nu este un act de acuzaţie, ci o scoatere la lumină a realităţii trăirii noastre, este o reducere a abcesului. Este o deschidere adevărată spre un viitor clar.

A fi fidel sie însuşi A ieşi din infantilism A se construi

Orice soluţie valabilă la problemele de cuplu trece prin rezolvarea problemelor personale ale fiecăruia. Nu există alte ieşiri. Trebuie să renunţăm la a crede că lucrurile se vor rezolva de la sine şi să renunţăm să mai aşteptăm ca celălalt să se schimbe, sperând că, bineînţeles, schimbarea va fi într-un sens care să ne convină nouă. Asupra propriei persoane trebuie început travaliul. Şi cu atât mai bine dacă şi celălalt face lucrul acesta.

Scopul este de a-ţi descoperi şi de a-ţi afirma adevărata personalitate.

„Devino ceea ce eşti” ne invită să ne debarasăm de eu-ri-le false, de aparenţe, de credinţe, de comportamente care ne-au fost impuse de părinţi, educatori, persoane religioase, pentru a regăsi adevăratul nostru eu, adică sentimentele noastre proprii, nevoile noastre personale, atitudinile noastre autentice. Şi de a le acorda încredere. Şi de a ne regăsi adevărata noastră putere. Iar toate acestea înseamnă să ne fim fideli nouă înşine.

A fi fidel sie însuşi predispune la a fi fidel celuilalt: fidelitatea faţă de sine este centrată asupra propriei persoane, adevărată şi solidă. Or, cu cât eşti mai autentic, cu atât ai relaţii mai puternice. Şi cu cât eşti mai puternic, cu atât angajamentele tale sunt mai durabile.

Scopul este, de asemenea, acela de a fi scutit de inutile suferinţe, de a scăpa unor temeri generatoare de scenarii dezastruoase, de a înceta să-ţi duci viaţa pentru a deveni creatorul ei, de a ieşi din răul iubirii pentru a intra într-o iubire autentică. Pe scurt, de a dobândi o anumită formă de înţelepciune şi de a te apropia de o formă de

fericire.

Pentru a atinge aceste scopuri, trebuie întreprinsă o adevărată transformare de sine, ceea ce implică faptul de a privi în interior pentru a se cunoaşte, o analiză a credinţelor şi comportamentelor, o reconciliere cu sine însuşi. Atunci, se poate spera la o maturizare, la o creştere, la o împlinire.

A SE CUNOAŞTE PENTRU A SE CONSTRUI în această perioadă de remuşcări şi de alegere pe care o infidelitate o deschide, necesitatea de a ne cunoaşte devine capitală pentru a ne controla reacţiile şi pentru a ne orienta deciziile. În orice caz, „Cunoaşte-te pe tine însuţi" al lui Socrate rămâne un imperativ fundamental pentru fiinţa umană.

A ne cunoaşte ne permite să alegem ceea ce este bun pentru noi: fiinţele cu care vom fi în armonie şi cu care vom putea creşte, acţiunile în care vom putea să ne dezvoltăm aspiraţiile şi talentele. A ne cunoaşte ar trebui, de asemenea, să ne permită să evităm ceea ce este rău pentru noi: fiinţele şi acţiunile nefaste.

Iată-vă deci în faţa propriei oglinzi, punându-vă întrebarea: „Cine sunt eu?" Imensitatea interogaţiei vă dă ameţeală. Atunci s-o descompunem în subîntrebări, începând cu ceea ce este pozitiv.

CARE SUNT CALITĂŢILE MELE?

Observaţi ceea ce iubiţi la dvs., ceea ce ceilalţi iubesc la dvs., ceea ce v-a permis să vă afirmaţi, ceea ce vă linişteşte, ceea ce vă dă un sentiment de fericire interioară, ceea ce vă apropie de ceilalţi. Odată recenzate, scrieţi-vă punctele bune pe o coală de hârtie: este baza încrederii dvs. în propria persoană, a iubirii pe care o puteţi avea faţă de dvs., într-un cuvânt, este baza dvs. Este şi partea dvs. de lumină; cu cât o veţi dezvolta mai mult, cu atât vă veţi iubi şi veţi fi iubit mai tare.

CARE SUNT LIPSURILE ŞI DEFECTELE MELE?

Nu vă codiţi, priviţi-vă în faţă şi punctaţi ceea ce nu vă place la dvs. (chiar şi ceea ce vă dezgustă), ceea ce celorlalţi nu le place la dvs., ceea ce vă face să vă rataţi

proiectele, ceea ce îi îndepărtează de dvs. pe prieteni şi amanţi, ceea ce vă face nefericit. Pe scurt, ceea ce aţi dori să schimbaţi. Este partea dvs. de umbră.

Aici sunt lipsurile dvs., defectele dvs., incapacităţile dvs., ceea ce vă limitează şi ceea ce a fost atât de mult scos în evidenţă de părinţi şi profesori; de aici vă vin complexele de inferioritate. Aici se găsesc în egală măsură părţile din dvs. care vă fac fragili şi vulnerabili; temerile, lipsurile, insecuritatea, anxietatea, chiar angoasa. Aici se găsesc, în sfârşit, sentimentele „rele" de care vă este ruşine: temerile, resentimentele, furia, ura, agresivitatea, violenţa; dar sunteţi făcut şi din acestea.

Aceste părţi întunecate se amestecă cu sclipirile dvs. de lumină. Şi se contopesc atât de bine, încât ceea ce sunteţi de fapt, în realitate, este un amestec complex şi extravagant de mai bine şi mai rău. Cu atât mai derutant cu cât multiplele aspecte nu sunt doar diferite, ci şi paradoxale. Sunteţi în acelaşi timp amabil şi detestabil, puternic şi vulnerabil, tandru şi crud, calm şi nervos, îndrăzneţ şi laş etc. Mai mult, această complexitate plină de paradoxuri este mişcătoare şi schimbătoare ca un caleidoscop.

Nu vă iubiţi partea de umbră; întunecimea ei, complexitatea ei, paradoxurile sale, mişcarea acesteia vă dă o imagine nefavorabilă despre dvs., vă complică viaţa, vă încurcă reperele. În plus, părinţi şi educatori, după cum am amintit mai devreme, v-au făcut mereu să vă ruşinaţi de ele. Atitudinea lor dură, rigidă, maniheistă, exigenţele lor oarbe v-au făcut să fiţi extrem de severi cu dvs.: nu sunteţi niciodată atât de bun pe cât aţi dori. De fapt, dvs. nu sunteţi cum doreau ei să fiţi.

Cu toate că nu vă iubiţi partea întunecată, eu vă propun totuşi să coborâţi în ea, să o inventariaţi, apoi să o acceptaţi. Şi chiar să mergeţi dincolo de o acceptare din indulgenţă, complet superficială; trebuie să vă acceptaţi mult mai profund, mult mai radical „partea rea": trebuie să o integraţi, adică să consideraţi că defectele şi insuficienţele dvs. fac parte din identitatea dvs. la fel de

mult ca şi calităţile. Într-adevăr negându-le, vă închideţi într-o repetare a reacţiilor negative în timp ce, integrându-le, veţi putea să evoluaţi. A le nega nu are decât inconveniente; a le integra, numai avantaje:

Negându-le, nu le împiedicaţi să intervină fără ştirea dvs. şi să vă manipuleze. Că vreţi sau nu, ele sunt parte integrantă a emoţiilor, deciziilor acţiunilor, relaţiilor dvs. Dimpotrivă, privindu-le în faţă şi integrându-le vă va permite să le controlaţi sau depăşiţi.

Negându-le, vă menţineţi în fals şi în vanitate. Dimpotrivă, integrându-le deveniţi autentic şi umil, iar această interogare vă va permite relaţii oneste.

Negându-le, sunteţi constrâns să cheltuiţi o mare energie pentru a menţine frumoasa faţadă pe care aţi fabricat-o şi în spatele căreia vă ascundeţi şi de dvs., şi de ceilalţi. Dimpotrivă, integrându-le, vă veţi scuti de această risipă de energie şi vă veţi şi elibera pentru că această faţadă era şi o închisoare.

Negându-le, deveniţi vulnerabili. Nimic nu este mai rău decât o rană făcută printr-un defect al cuirasei pe care ne prefăceam că nu-l ştim. Totul se petrece ca şi cum vi s-ar revela în mod neaşteptat ceva ce dvs. doreaţi să ascundeţi; atunci teama şi ruşinea se amestecă cu durerea. Dimpotrivă, integrarea lor anulează surpriza, ruşinea şi teama şi atenuează durerea provocată de rană. Dacă, de exemplu, aveţi tendinţa de a minţi, dar refuzaţi să o admiteţi şi vă temeţi ca lumea să nu afle, veţi fi de două ori rănit căci veţi fi surprins şi ruşinat atunci când cineva vă va considera mincinos: rana dvs. va fi proporţională cu negările dvs. Dar dacă, într-o zi, în faţa oglinzii, recunoaşteţi: „Da, am tendinţa să mint”, din acel moment veţi accepta mult mai uşor acest reproş în viitor. Cu atât mai uşor cu cât, după această confruntare cu oglinda, vă veţi interoga asupra originii profunde a minciunilor dvs. (cel mai adesea o teamă de nişte părinţi prea severi) şi vă veţi decide să faceţi mai degrabă faţă unor situaţii periculoase decât să le evitaţi printr-o minciună.

Negându-le, vă condamnaţi la perpetuarea lor.

Dimpotrivă, integrându-le, obţineţi capacitatea de a le sancţiona. Şi, în cele din urmă, negându-le, vă complicaţi relaţiile cu partenerul şi într-un mod mai general cu ceilalţi:

Dacă refuz să-mi admit imperfecţiunile o fac pentru că sunt intolerant faţă de mine, ceea ce mă determină să fiu intolerant şi faţă de ceilalţi. Ceea ce nu accept la mine, nu pot să accept nici la ceilalţi. Dimpotrivă, dacă îmi accept şi integrez imperfecţiunile, devin tolerant faţă de ceilalţi şi mai ales faţă de partenerul (a) meu (a); el (ea) nu va mai trebui să fie acea fiinţă ideală şi perfectă la care visam. Acceptându-mă, mă deschid iubirii. De la iubirea de sine la iubirea pentru celălalt, cercul este închis.

Dacă îmi refuz partea de umbră, o refuz tocmai pentru că-i identific demonii, deşi ei continuă totuşi să existe. Atunci când va apărea o dificultate relaţională, ei se vor trezi şi îmi vor insufla reacţii nefericite asupra cărora eu nu voi mai avea control. De exemplu, mă vor face să proiectez asupra partenerului unul dintre aspectele mele negative pe care eu îl refuz. Sau să-l agresez atunci când mă cuprinde o frică pe care eu refuzam s-o văd.

Dacă eu nu-mi recunosc umbra, nu mă voi putea încredinţa total nimănui, nici abandona unei adevărate intimităţi.

Dacă îmi neg umbra, nu voi putea primi nici umbra celuilalt, ceea ce îmi interzice şi vreo relaţie autentică.

În orice caz, fiţi plin de compasiune faţă de lipsurile dvs., sensibilităţile dvs., temerile dvs. Acestea nu sunt marca inferiorităţii/ răutăţii/ perversiunii/ etc. dvs. deosebite, ele sunt marca umanităţii dvs. Fiinţele pe care le admiraţi au şi ele umbra lor şi defectele lor împotriva cărora luptă necontenit. Ieşiţi din judecată, dvs., cel care sunteţi rodul unei lumi a judecăţii, al celor care, judecându-vă, nu făceau decât să proiecteze asupra dvs. părţile lor rele. Trataţi-l cu indulgenţă pe copilul rănit din dvs. Şi faceţi-l să crească.

CARE ÎMI ESTE „MAREA NEVOIE”?

Fără îndoială, ca la majoritatea oamenilor, nevoia

dvs. cea mai mare este aceea de a fi iubit. Nevoie infinită care a apărut odată cu naşterea dvs., după cum ştiţi şi după cum s-a confirmat în cursul copilăriei dvs. Ea este în centrul „marii lipse” şi este o parte pregnantă a „marelui vis”. îmboldit de această nevoie sunteţi fără încetare în căutarea iubirii.

Este normal să vrei să fii iubit, recunoscut, apreciat; dar la multe persoane, această nevoie este excesivă. Este mai ales cazul acelora ai căror părinţi nu au ştiut să-i crească într-o iubire adevărată. O nevoie excesivă de a fi iubit complică viaţa şi dramatizează iubirile.

Într-adevăr, excesul întăreşte natura infantilă a nevoii: ea devine absolută şi exclusivă. Ceea ce vă doriţi este să fiţi luat total în grijă, în permanenţă şi fără să împărţiţi nimic. In extremis, ceea ce vă doriţi este fuziunea. Sunteţi sever, chiar tiranic. Şi teribil de egocentric: totul vi se cuvine. Această nevoie vă face, prin urmare, inapt să iubiţi cu adevărat: luaţi totul, dar daţi puţin. Şi măcar dacă astfel aţi fi fericit, dar nevoia vă produce un sentiment de nesiguranţă: trăiţi în teama de a fi abandonat, ceea ce vă face anxios, susceptibil, tensionat.

Mai mult, sunteţi insaţiabil, un adevărat cerşetor c-un sac fără fund. Oricâte cuvinte, gesturi vi s-arpune în sac, el nu poate fi niciodată umplut, iar dvs. nu sunteţi niciodată mulţumit. Cerând mereu fără să fiţi satisfăcut, cei care vă dau vor sfârşi prin a renunţa.

În sfârşit, sunteţi dependent. Această nevoie de iubire este o dependenţă care face din celălalt alcoolul dvs., drogul dvs. Iar pentru a fi iubit veţi face orice, chiar să iubiţi... iar aici vă păcăliţi singur, când credeţi că iubiţi în mod generos, în realitate iubiţi pentru a primi înapoi iubirea; confundaţi iubirea cu nevoia de a fi iubit. Când spuneţi „Te iubesc”, inconştient spuneţi „Iubeşte-mă, am nevoie de tine”. Pentru a fi iubit, aţi merge până la a îngriji, de altfel, sunteţi doctor, infirmieră, asistent social, profesor etc., toate meseriile care garantează revărsarea de mulţumire, ecouri de iubire.

Nevoia de a fi iubit este cel mai mare manipulator

posibil. Şi în mâinile lui v-aţi pus destinul. La bine sau la foarte rău.

Nu veţi fi o fiinţă liberă decât atunci când veţi fi depăşit această nevoie. Trebuie neapărat să ajungeţi conştient de acest lucru, să recunoaşteţi onest că se află la originea suferinţelor, temerilor, eşecurilor dvs. şi, mai ales, a incapacităţii de a iubi. Cât de încurcată a fost viaţa dvs. sentimentală de până acum! Dar ce curaj de a privi astăzi lucrurile în faţă. Sunteţi gata să vă eliberaţi de această nevoie, şi iată şi mijlocul: iubiţi-vă. Atunci când vă veţi iubi pe dvs., veţi găsi în dvs. resursele pe care mergeaţi să le cerşiţi de la alţii.

A se iubi acoperă lipsa în sine. Vom reveni.

Care sunt celelalte nevoi ale mele? Ce aştept de la viaţă? Ce mi-ar face plăcere? A te cunoaşte înseamnă inclusiv să ştii şi toate acestea.

Dacă nu o ştiţi, nici altcineva n-o va şti, iar dvs. veţi rămâne nesatisfăcut. Cu excepţia cazului în care, aşa cum se întâmplă adesea, partenerul nu pretinde că o ştie şi, impunându-şi propriile viziuni, va începe să spună şi să facă în locul dvs. Din iubire, din amabilitate în orice caz, lăsaţi lucrurile ca atare şi vă lăsaţi în voia lor; doriţi atât de tare să-l faceţi să vă iubească. Într-o zi însă, nu vă mai convine şi vă răzvrătiţi; şi astfel apar neînţelegerile şi conflictele. Trebuie, de asemenea, să ştiţi că solicitudinea unui partener poate fi un mod de a pune stăpânire pe celălalt.

Poate ştiţi care vă sunt dorinţele şi aşteptările, dar aţi renunţat la ele pentru a vă consacra celor ale partenerului dvs. pe care îl iubiţi atât de mult. E o greşeală. A iubi nu înseamnă a te sacrifica, a renunţa la tine însuţi. Căci toate acestea înseamnă să \ a lipsiţi de iubire. Şi nici nu-l vor determina pe partenerul dvs.

să vă iubească mai mult, ci dimpotrivă, îl vor face să nu vă ia în considerare mai mult decât o faceţi chiar dvs., adică să se dezintereseze de dvs.

În mod contrar, dacă, ştiind care sunt nevoile dvs., vă veţi ocupa să vi le satisfaceţi, altfel spus dacă vă ocupaţi

de dvs., dacă vă faceţi plăcerile, partenerul dvs. se va interesa de dvs. Respectându-vă, vă veţi face respectat. Numai prin fidelitate faţă de sine şi de viaţă, pot fi induse şi celuilalt condiţiile fidelităţii.

CARE SUNT ASPIRAŢIILE MELE?

„Care sunt aspiraţiile mele? Pentru ce sunt eu făcut? Aceste aspiraţii sunt ale mele sau sunt ale părinţilor sau partenerului meu? Ce am făcut eu pentru a-mi realiza aceste aspiraţii şi pentru a-mi dezvolta talentele? Ce am făcut eu pentru a deveni ceea ce sunt, pentru a fi pe de-a-ntregul eu însumi? Pentru a mă realiza? Ce mă împiedică să fac acele lucruri pentru care sunt născut, acele lucruri pe care le visam când aveam 18 ani?”

UNDE ESTE RANA MEA DIN COPILĂRIE?

În miezul memoriei dvs. se află amintirea de neşters a unei răni primite în copilărie şi mai apoi multiplicată la infinit. Se întâmplă ca anumite scene penibile ale vieţii dvs. afective de adult să fie asimilate de către inconştientul dvs. acelor scene traumatizante din trecut. Imediat rana dvs. se redeschide, iar durerea aceea dublează sau chiar înzeceşte durerile din prezent.

Încercaţi să vă aduceţi aminte şi, pentru aceasta, îndepărtaţi ceaţa, căscaţi ochii, ciuliţi urechile: apare un copil, de vreo doi ani, plânge, tocmai a căzut, se îndreaptă către mama lui şchiopătând. Mama îngenunchează, îi priveşte genunchiul julit. Apoi ia copilul în braţe, îl alină. Tatăl intervine: „Ce caută din nou la tine în braţe? Dacă îl tot alinţi o să faci din el un tăntălău”. Copilului i se face frică. „A căzut”, zice mama. „Din nou?” exclamă iritat bărbatul. Mama arată genunchiul băieţelului. „N-are nimic, spune bărbatul, n-are decât să fie mai atent! Lasă-l şi vino încoace”. Tonul este autoritar.

Mama lasă copilul: el se agaţă. Mama se desprinde cu regret. Şi se îndepărtează înconjurată de bombănelile bărbatului. Copilul, pe jos, distrus, abandonat, panicat, singur, urlă. Mama dispare. Copilul nici să plângă nu mai poate: o durere îi apasă pieptul, îl împiedică să respire.

Copilul devine bărbat. Bărbatul a uitat durerile

copilăriei în braţele unei femei. Dar într-una din zile a văzut-o pe acea femeie trecând alături de un alt bărbat. Şi imediat o durere i-a apăsat pieptul, l-a împiedicat să respire. Şi s-a simţit distrus, panicat, abandonat, singur.

Toţi avem în adâncul nostru un copil rănit. În anumite circumstanţe, rana se redeschide şi copilul suferă şi plânge. Şi ne aruncă pe neaşteptate în suferinţe şi lacrimi. Şi ne integrează în nişte scenarii care nu mai sunt oportune.

De acel copil trebuie să ne ocupăm noi, singuri sau cu ajutorul unui terapeut. Şi în niciun caz nu trebuie să-i cerem iubirii (unei femei, unui bărbat) să se ocupe de el: iubirea este pentru dansat şi nu pentru pansat. Să nu amestecăm rolurile. Să nu împovărăm iubirea. Vorbiţi cu copilul, liniştiţi-l, consolaţi-l.

Spuneţi-i că de-acum înainte îi veţi fi tată şi mamă, iar el nu va mai fi niciodată nici singur, şi nici rănit. Spuneţi-i că-l ascultaţi, că îi înţelegeţi supărarea, că atunci când acele lucruri s-au întâmplat părinţii lui n-au putut face altfel, că viaţa era grea şi că ei făceau ce puteau, că la rândul lor erau nişte copii neiubiţi. Ştergeţi-i lacrimile, faceţi-l să râdă. De fiecare dată când în viaţa dvs. vreo întâmplare va scoate la lumină din dvs. rana copilului, vorbiţi cu acesta, explicaţi-i că întâmplarea nu îl priveşte, că el poate să se i «» ace liniştit şi să vă inspire. Căci acest copil fericit este creativitatea dvs., spontaneitatea dvs., prospeţimea sensibilităţii dvs. şi i iistul dvs. pentru joc. Acest copil surâzător este comoara dvs. i reţuiţi-l, mulţumiţi-i. Şi amuzaţi-vă cu el.

Rănile copilăriei nu pot fi vindecate într-un timp scurt şi cu mijloace superficiale. Trebuie să lucraţi fără încetare asupra lor.

CARE ESTE PROGRAMAREA MEA DIN COPILĂRIE?

Io acele timpuri, dvs. trăiaţi într-un microcosmos limitat la p u iuţi şi fraţi, la care se adăugau bunicii şi educatorii. „Oamenii mari” erau atotputernici, puteau să vă aducă atât plăceri, cât şi neplăceri, să vă bucure sau să vă abandoneze, să vă hrănească sau să vă înfometeze, să

vă mângâie sau să vă lovească, să vă răsfeţe sau să vă pedepsească. Dvs., neputincios, impotent, eraţi dependent de iubirea lor, de toanele lor, de nevrozele lor. Astfel că, pentru a obţine cât mai multă iubire cu putinţă şi pentru a evita pe cât posibil frustrările, suferinţele şi pedepsele, aţi construit un sistem de credinţe şi aţi pus la punct scheme de acţiune şi de reacţie.

Credinţe şi scheme care, tot fiind confirmate de realitate, au fost memorate într-un mod de neşters de creier şi de fiecare celulă. De fiecare dată când apare o situaţie similară celor originare, programul se declanşează şi determină, în mod automat şi inconştient, aceleaşi comportamente: seducţie, supunere, protecţie, fugă, furie, revoltă, autopedepsire. De-acum înainte, totul se petrece ca şi cum un program ar prelua controlul întregii dvs. vieţi: programul infantil.

Mai târziu, când aţi pătruns în macrocosmos, lumea aceasta măritată a adultului (cuplul, copiii, familia, locul de muncă, oraşul), dvs. aţi continuat să vă supuneţi programului microcosmosului. Acelaşi sistem de credinţe şi aceleaşi scheme de comportament vă conduc viaţa de adult, vă blochează gândirea, vă deformează percepţia asupra realităţii, vă impun acţiuni Stere-otipe, ceea ce vă limitează posibilităţile de acţiune şi dezvoltarea afectivă, cu alte cuvinte, capacitatea dvs. de a iubi.

În copilăria lui, Arnaud era în mod sistematic respins de tatăl său vitreg, de îndată ce se apropia de el sau încerca să-i vorbească. El suferea enorm din această cauză pentru că era un copil tandru. A renunţat, prin urmare, să se mai apropie de acest bărbat, să-i mai adreseze vreun cuvânt; curând, a început să îl evite, chiar să fugă de el. Din acel moment, el va fugi de toate situaţiile în care s-ar expune la a fi respins. Adult acum, el se comportă în acelaşi fel: se protejează de orice risc de a fi respins. La serviciu, el nu execută de bunăvoie decât sarcini inferioare şi le schimbă imediat ce are impresia că ar putea să displacă. Cât despre femei, nu este interesat decât de acelea care sunt „inofensive” şi le părăseşte imediat ce

crede că a simţit o scădere a iubirii lor. Astfel de atitudini sunt menite să-i alunge pe ceilalţi înainte ca ei să ajungă să-l alunge pe el şi să se alunge pe sine însuşi departe de ceilalţi. În cele din urmă, această programare aberantă sfârşeşte într-un cerc vicios: el se crede respins, deşi el însuşi respinge, ceilalţi se vor simţi respinşi şi îl vor evita, ceea ce va confirma impresia de a fi respins a lui Arnaud.

Tatăl lui Frederic era extrem de sever, intolerant şi exigent. Tot ceea ce nu îi plăcea, pedepsea cu răutate. Pentru a scăpa de pedepse, Frederic nu a avut altă soluţie decât să mintă. Acum, la 50 de ani, în faţa oricărui bărbat care deţine o oarecare autoritate (patron, poliţist, controlor sau altfel de „şef”), el foloseşte mai degrabă minciuna decât să-şi asume responsabilitatea. Şi la el, totul a fost falsificat, încă de la bun început. El îşi decodează trăirile şi reacţionează doar în funcţie de teama de neşters pe care i-a inspirat-o tatăl.

Şi câte temeri, legate de această dată de mamă, controlează ca o telecomandă viaţa majorităţii bărbaţilor! mai presus de toate, teama de a pierde iubirea, născută la copil în acele zile îndepărtate în care mama lipsea vreun pic sau, mai rău, se ducea să se întâlnească în pat cu tatăl. Patruzeci de ani mai târziu, când partenera lipseşte într-un mod neobişnuit, bărbatul simte crescând în el o angoasă, iar o voce din străfunduri, formulând ameninţarea, susură: „Şi dacă a plecat să se vadă cu un alt bărbat? Şi dacă mă va părăsi?” Oricare ne-ar fi reuşita socială sau vârsta, reacţionăm aproape toţi ca nişte copii.

Lăsând să acţioneze vechiul program, ne cauzăm numeroase suferinţe, pe cât de intense pe atât de inutile. Mai rău chiar, ne lăsăm antrenaţi în comportamente neadaptate la prezent, greşite şi repetitive, adevărate scenarii în care re-jucăm scenele copilăriei şi care ne conduc la eşec prin panică, lipsă de încredere în sine şi autopedepsire.

Este timpul să schimbaţi programul. Acela din copilărie este perimat, nu mai corespunde realităţii sau, mai rău, creează o realitate falsă proiectând asupra

prezentului o realitate depăşită. Sub imperiul acestuia, rămâneţi o persoană infantilă, adică neterminată, blocată într-o poziţie de supravieţuire şi incapabilă să evolueze către alte moduri de a iubi. Cel mai mare progres al conştiinţei pe care l-aţi putea face ar fi să sfârşiţi cu acest program al microcosmosului. Trebuie, într-o situaţie dureroasă, să depistaţi acele lucruri care aparţin scenelor din trecut şi să conştientizaţi cu grijă elementele arhaice (şi, prin urmare, infantile) din comportamentul dvs. actual. Şi atunci, să vă spuneţi: „Stop, ea nu este mama mea, el nu este tatăl meu, iar eu nu sunt acel copil pierdut!" Da, cea mai mare reuşită umană este să devii, pe plan afectiv, o persoană desăvârşită, capabilă să evolueze spre forme mai mature de iubire, să construieşti adevărata iubire.

A TE MATURIZA

Să te cunoşti, să-ţi integrezi partea de umbră, să-ţi depăşeşti nevoia de a fi iubit, să-ţi pansezi rana, să-ţi schimbi programul, înseamnă deja să ieşi din infantilism, altfel Spus, să te maturizezi. Dar există şi un alt demers capital pentru a accede la maturitatea afectivă, acela de a te responsabiliza.

Când apar dificultăţi şi suferinţe în viaţa noastră amoroasă, invocăm prea des ghinionul („Chiar n-am noroc, iar am dat peste un tip ca ăsta, peste o femeie ca asta."). Încă şi mai adesea, îl (o) acuzăm pe partener (a). („Este vina lui X; el (ea) mi-a făcut asta sau ailaltă."). Suntem foarte dotaţi în a-l culpabiliza pe celălalt. Trebuie să spunem că acest mod funcţionează în toate situaţiile: dacă nu reuşim întotdeauna să îi influenţăm deciziile, cel puţin îi creăm mustrări de conştiinţă.

Este adevărat că problema responsabilităţii nu este întotdeauna simplă. A face diferenţa între lucrurile de care suntem responsabili şi cele de care nu suntem responsabili este una dintre cele mai mari probleme ale existenţei. Sunt cei care zic mai degrabă: „Nu este vina mea" şi cei care au tendinţa să spună:

„Da, este din cauza mea". Persoanele care, copii fiind, au fost crescute fără iubire şi fără (sau puţină)

apreciere se simt mai uşor culpabile. Dacă mama sau tatăl lor nu i-a iubit sau apreciat, ţinând cont de faptul că părinţii sunt flinte perfecte care au în mod necesar dreptate, este pentru că, în mod real, nu le meritau; în consecinţă, în toate situaţiile de litigiu, ei iau asupra lor paguba. Invers, copiii care au fost făcuţi pe nedrept vinovaţi de fapte rele pe care nu le comiseseră şi pedepsiţi inechitabil (mai ales cu cea mai gravă dintre pedepse: „Nu te mai iubesc”) vor avea tendinţa să evite responsabilitatea şi chiar să arunce vina pe altcineva: „Nu sunt eu, este Cutare”. Adulţi, vor continua să pună totul pe seama altcuiva, în special pe seama partenerului: „Este vina ta, este din cauza ta”. În cele din urmă, capacitatea de a-ţi cântări responsabilitatea este rezultatul unei lungi maturizări.

Faptul de a te responsabiliza este aşa de important pentru că este un mijloc de a progresa. Atâta vreme cât pui asupra celorlalţi (celuilalt) responsabilitatea ta, cât nu îţi asumi greşelile, nu le poţi analiza, înţelege, nu poţi rezolva problemele subiacente care le generează. Din contră, dacă luăm asupra noastră toate actele, chiar şi cele mai puţin glorioase, intrăm într-un proces de evoluţie şi de eliberare. Din sclav care se supune celorlalţi şi evenimentelor, devii o fiinţă liberă să aleagă, să decidă şi să asigure urmarea deciziilor sale. Cu alte cuvinte, părăseşti statutul de victimă pentru a-ţi reapropia puterea şi pentru a fi creatorul propriei vieţi.

Ceea ce este minunat în responsabilitatea asumată este faptul că implică soluţionarea dificultăţilor: din moment ce răul este în noi, şi remediul este tot în noi.

Într-un cuplu, dificultăţile afective nu sunt niciodată cauzate doar de un singur partener. Este o greşeală să-l acuzi pe celălalt că este cauza propriilor tale nefericiri şi a comportamentelor tale; fiecare trebuie să caute în interiorul lui însuşi motivele dificultăţilor şi reacţiilor lui. Partea noastră întunecată, programările noastre infantile, alegerile noastre etc. generează lipsurile, eşecurile noastre şi ne declanşează tristeţea, temerile, furiile. Cât despre

suferinţă, fiecare este responsabil de resentimentul său. Dacă ea este atroce la unii şi mai tolerabilă la alţii, totul este în funcţie de profunzimea faimoasei răni a fiecăruia. A te responsabiliza înseamnă să recunoşti rolul rănii şi să încerci să te pansezi singur, fără să aştepţi pe altcineva să o facă.

Într-o manieră generală, a te responsabiliza, a te maturiza înseamnă să iei în grija ta propriul copil interior: să-i vindeci rănile, să-i acoperi lipsurile. Dvs. sunteţi singura persoană care are responsabilitatea de a o face şi care este şi cea mai aptă să o facă.

Să ne reamintim că, în 80% dintre cazuri, femeile sunt cele care iniţiază despărţirile; o fac din disperare: aceea de a-şi vedea partenerul persistând în imaturitate.

A SE IUBI PE SINE INSUSI

Sursa de iubire este iubirea de sine şi, prin extensiune, iubirea de viaţă.

DE CE NU NE IUBIM?

Motivele ne-iubirii de sine se situează atât în corpul, cât şi în personalitatea noastră psihică.

Prea mulţi oameni nu-şi iubesc corpul şi cu greu intră cu adevărat în contact cu acesta. Unii cred că au motive pentru a-l detesta (o faţă dezagreabilă, o siluetă prea grasă, o înălţime prea mică, sâni prea mari sau prea mici etc.); sunt obsedaţi de aceste imperfecţiuni. Alţii îşi iubesc corpul în pofida defectelor sale. Alţii, în sfârşit, care au un corp perfect, îl detestă oricum. Prin urmare, nu doar imperfecţiunile sunt cele produc lipsa de stimă de sine, ci este şi privirea pe care ne-au adresat-o părinţii noştri. Dacă tatăl sau mama nu au valorizat corpul copilului lor sau, mai rău, l-au devalorizat, părerea lor s-a înscris cu fierul înroşit pe fruntea aceluia sau aceleia care va deveni adult (a).

Şi nici pe plan psihic mulţi oameni nu se iubesc cu adevărat. îşi subestimează calităţile şi nu îşi văd decât defectele. Fac „complexe11 (de inferioritate, de incapacitate, de culpabilitate), chiar nevroze de eşec. Unii practică autodenigrarea: se vorbesc de rău (ceea ce nu

trebuie niciodată să faceţi, căci ceva din aceste cuvinte rămâne întotdeauna în memoria celorlalţi), practică chiar autopedepsirea („O merit dacă am putut să ratez o asemenea chestie”).

Şi aici atitudinea părinţilor este factorul determinant. Ei sunt cei care au produs ştampila de neşters: „leneş”, „incapabil”, „nesuferit”.

CONSECINŢELE NEFERICITE ALE NE-IUBIRII DE SINE

Acestea sunt deosebit de grave pentru relaţia amoroasă.

O NEVOIE INSAŢIABILĂ DE A FI IUBIT

Cel care nu se iubeşte îi cere partenerului să îl iubească în locul său şi se arată pe cât de excesiv, pe atât de nesătul. Aşteaptă întotdeauna dovezi de iubire, pândeşte cuvintele, iscodeşte gesturile. îi sunt mereu necesare confirmări, reasigurări, îi este teamă să nu piardă fiinţa iubită, trăieşte în nelinişte şi panică la cea mai mică aparenţă de retragere afectivă. De altfel, se aşteaptă să fie abandonat: el interpretează frazele şi atitudinile într-un sens care îi este defavorabil, nu reţine decât ceea ce ar putea fi o dovadă a lipsei de iubire şi care ar confirma că nu poate fi iubit. Se spune că cerne. Din această cauză, dispoziţia îi este instabilă, trece repede de la exaltare la prăbuşire, de la adoraţie la incriminări. Partenerul, mai întâi surprins, nu ştie ce să facă, apoi, blazat, nu mai acordă nicio importanţă nici adulaţiilor, nici reproşurilor. Astfel, acest sac fără fund, nesătul în a-şi sufoca şi epuiza partenerul, îl dezorientează. Ceea ce nu este foarte bine pentru cuplu. Iubirea bazată pe lipsă şi dependenţă se va sfârşi brusc, într-o zi sau alta.

1 INCAPACITATE CE A IUBI

Nu poţi iubi cu adevărat pe altcineva dacă nu te iubeşti pe tine însuţi. Nu poţi ajunge la iubirea-dăruire de sine decât dacă *M* trecut prin iubirea de sine. În general, iubirea pentru ceilalţi, pentru a fi autentică, trebuie să fie întemeiată pe iubirea de sine.

O INCAPACITATE DE A SE LĂSA IUBIT

Nu te poţi simţi iubit atâta vreme cât nu te iubeşti tu însuţi; mai clar, nu poţi accepta să te laşi iubit atâta vreme cât nu accepţi să te iubeşti tu însuţi. Receptivitatea noastră la iubirea celorlalţi depinde de propriul nostru grad de iubire faţă de noi înşine. Or, cel care nu se iubeşte s-a rupt de simţurile şi sufletul său pentru a nu mai suferi din cauza lipsurilor şi frustrărilor sale; şi pentru a se proteja de exterior, de violenţele la care este supus, el şi-a construit o carapace. El nu se mai simte, nu îi mai simte nici pe ceilalţi. Senzaţiile şi sentimentele sale sunt imperceptibile. Se întâmplă, de asemenea, ca fiinţa care nu ştie să se lase iubită să dezvolte tactici de fugă cum ar fi agitaţia permanentă: aceasta constă în faptul de a se dedica unor necontenite ocupaţii de ordin profesional sau nu, imposibilitatea de a „sta fără să facă nimic”. Şi nu atât pentru a dovedi că el nu este acel „leneş”, acel „bun de nimic” pe care îl denunţă critica sa interioară, cât pentru a fugi de această apropiere de el însuşi sau de celălalt.

UN DEZECHILIBRU ÎN RELAŢIE

Cel care nu se iubeşte nu există, astfel că, pentru a exista, se va sprijini pe celălalt şi va trăi prin el. În timp, această atitudine riscă să-l uzeze pe acesta din urmă şi să altereze intimitatea. Aceasta nu se poate satisface mult timp cu o relaţie dezechilibrată; schimburile intime presupun existenţa a două persoane care să stea amândouă în picioare, să existe ca părţi întregi şi să aibă fiecare ceva de dat.

O SUCCESIUNE DE CONFLICTE

Cel care nu se iubeşte va înmulţi conflictele. Cererile şi învinuirile sale repetate, nesfârşite vor tensiona atmosfera până când partenerul îi va oferi asigurările pe care le aşteaptă. Uneori, tensiunea este atât de mare, încât izbucneşte o ceartă. Te poţi întreba atunci de ce inconştientul celui care nu se iubeşte l-a împins în această extremă. Ce speră el? Reconcilierea? Nu neapărat. Şi dacă el caută ruptura? într-adevăr, poziţia sa este ambiguă: pare să îi placă să stea pe marginea prăpăstiei ca şi cum ar căuta să se prăbuşească în ea. Totul se petrece ca şi cum o

voce i-ar zice: „Nu poţi fi iubit; dacă partenerul (a) actual (a) te iubeşte înseamnă că este un (o) prost (a). Ca să nu mai ai nicio îndoială, ar trebui să te mai testezi şi în raport cu altcineva”.

FERICITELE CONSECINŢE ALE IUBIRII DE SINE

Cea mai importantă este aceea că vă puteţi elibera de nevoia de a fi iubit. Aceasta este cea mai mare eliberare posibilă. Căutând iubirea în interiorul dvs., nu mai aveţi de ce să o cerşiţi în exterior. Este, de altfel, logic că singurul sau în orice caz primul care poate să satisfacă în mod real „marea lipsă” sunteţi chiar dvs. Dvs. sunteţi cel căruia iubirea îi este cea mai necesară.

Eliberat de nevoia de a fi iubit, îl veţi putea primi pe celălalt fără teama de a1 pierde, fără teama de a suferi; celălalt nu vă mai poate face rău, dvs. aveţi puterea de a nu mai suferi. Odată scăpat de starea de lipsă, îl veţi putea iubi pe celălalt fără să cereţi, fără să vă văicăriţi, fără să-l „pompaţi”, fără să-l epuizaţi, fără să vă îndoiţi, acceptându-l aşa cum este, respectându-i libertatea. Relaţia dvs. va fi echilibrată, adevărată, vă va îmbogăţi, mereu nouă şi veselă. Eliberat de aşteptarea febrilă, veţi putea primi iubirea nu ca pe un ajutor vital (şi, în mod paradoxal, purtător de potenţiale suferinţe), ci ca pe o graţie venită în plus, pe care o puteţi degusta în puritatea ei. Celălalt nu se află aici pentru a umple un vid, ci pentru a aduce un prinos. În sfârşit, odată scăpat de necontenita dvs. cerşetorie, veţi atrage iubirea. „Cu cât ajungi să te iubeşti mai bine pe tine însuţi, cu atât izvorul de iubire ţâşneşte mai liber... A iubi este ceea ce face să fii iubit şi astfel, în imensa majoritate a timpului, se instalează de la sine o fidelitate care nu mai este cerută”. 7 Pe scurt, odată scăpat de ego-ul dvs., puteţi accede la iubirea-dăruire de sine. fericirea în cuplu vă este acum accesibilă.

A SE IUBI

A se iubi presupune să te consideri o fiinţă întreagă, liberă, egală cu ceilalţi, făcută pentru a iubi (deci demnă de iubire), o fiinţă înzestrată cu un anumit număr de calităţi care îi sunt specifice şi dintre care unele constituie

adevărate talente, o fiinţă menită unei anumite misiuni specifice în raport cu talentele şi caracterul său. A se iubi înseamnă să-ţi oferi mijloacele de a rămâne liber, de a trăi în iubire, de a-ţi dezvolta talentele şi de a realiza acele lucruri pentru care ai fost făcut. Înseamnă să-ţi construieşti un eu solid, dar fecund şi deschis celorlalţi.

Observăm, aşadar, că a te iubi nu are nimic de-a face cu egoismul sau egocentrismul. De altfel, ceea ce caracterizează egoistul nu este atât hipertrofierea egoului, cât structura sa exclusiv centripetă: reduce totul la el, nu vorbeşte decât despre el, nu se gândeşte decât la el, nu se ocupă decât de el. Mai mult decât o formă de suficienţă, această atitudine traduce mai degrabă o lipsă în sine, mai ales o lipsă de încredere.

În cultura noastră impregnată de religia creştină, ne este greu să ne iubim pe noi înşine. Ni s-a predicat atâta despre uitarea de sine, chiar despre sacrificiul de sine. Fără îndoială, am înţeles greşit mesajul lui Iisus care era: „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi pentru iubirea lui Dumnezeu11. Fără îndoială, la fel de greşit a fost transmis şi sensul supliciului final, insistându-se mai mult pe sacrificiu decât pe dimensiunea lui sacră, astfel că la muţi oameni, dăruirea de sine are tente de masochism.

Din fericire, vox populi a afirmat în schimb: „Mila bine orânduită începe cu sine însuşi”. Din fericire, în zilele noastre, evoluţia spiritelor inversează atitudinile. Ca reacţie la presiunea ideologiilor dominante (fie ele religioase sau politice) care dădeau prioritate colectivităţii în raport cu individul, a venit vremea recunoaşterii individului. Trebuie să spunem că sistemele de gândire care ne-au fost impuse nu şi-au ţinut promisiunea de fericire; mai rău chiar, acestea au închis oamenii în nefericire şi în depreciere de sine. Chiar astăzi, individul liber de orice presiune (dar, de asemenea, lipsit de orice reper) trebuie, singur, să-şi afle calea şi să-şi inventeze propria religie. Fiecare trebuie să se construiască în felul său, în funcţie de natura sa şi de predispoziţiile sale, fiecare trebuie să-şi găsească referinţele, adevărul, sensul,

scopurile sale. Şi să se iubească, trup şi suflet.

A-ŞI IUBI CORPUL

Trebuie să-ţi iubeşti corpul pentru că, în intimitate, îl arăţi, oricare i-ar fi imperfecţiunile. Trebuie să-l iubeşti pentru că şi el este tu. Din momentul în care ai început să locuieşti acest corp (în care v-aţi încarnat), este ceva nefiresc să-ţi doreşti să-l desparţi în trup şi suflet, pentru că formează un tot. Pentru acest motiv n-ar trebui să spuneţi „corpul pe care îl am", ci „corpul care sunt". De altfel, corpul dvs. merită o recunoştinţă infinită având în vedere miliardele de servicii pe care vi le-a adus. Şi o admiraţie fără margini, ţinând cont de complexitatea nemaiauzită a structurii sale şi de perfecţiunea aproape absolută a funcţionării sale. Studiind aceste lucruri şi îngrijind mii de bolnavi şi de răniţi, ştiu că viaţa este un miracol clipă de clipă. Iubiţi deci viaţa care freamătă în corpul dvs., ea vă leagă la viaţa care parcurge toate fiinţele din univers.

A ŞI IUBI MINTEA

Ceea ce s-a spus în acest capitol v-a oferit deja bazele iubirii de sine şi mijloacele de a o aprofunda. Iată chintesenţa:

fiţi foarte conştient de punctele dvs. bune, subliniaţi-le şi bazaţi-vă pe ele; integraţi-vă punctele întunecate cu scopul de a fi mai autentic, deci mai puţin vulnerabil şi străduiţi-vă să le transformaţi; schimbaţi discul cu copilăria dvs. Aprecierile negative ale acestei epoci nu-şi mai au rostul. Suferinţele şi temerile survenite în acel timp sunt depăşite; în cazul unui bilanţ al vieţii dvs. („am realizat acele lucruri pentru care am fost făcut?"), nu fiţi nedrept cu dvs., observaţi ceea ce aţi realizat, uneori în condiţii grele. Dar nu fiţi nici prea indulgent. Dacă doresc să vă iubiţi, nu vreau însă nici să deveniţi mult prea repede mulţumit de dvs. Fiţi înţelept, fiţi modest, dar fiţi şi ambiţios, cu condiţia ca această ambiţie să fie în serviciul iubirii şi să contribuie la evoluţia conştiinţelor. În orice caz, să ştiţi „că nu este niciodată prea târziu să reuşiţi", după cum spune o zicală populară. Există artişti, scriitori,

cercetători care s-au descoperit la 60, chiar la 80 de ani. În orice caz, încercaţi. „Nu este nevoie să speri ca să încerci şi nici să reuşeşti ca să perseverezi”, această frază a lui Thomas Moore ar trebui să vă călăuzească.

Astfel, iubirea de sine, aşa cum o înţelegem aici, nu este o îngustare a egoului, o închircire asupra sinelui. Este aprofundare şi sporire a sursei interioare, cu scopul de a o face să ţâşnească cu şi mai multă abundenţă către exterior. În orice caz, iubirea de sine nu ajunge pentru a trăi fericit; ea nu este purtătoare de fericire şi de sens decât dacă determină o poftă de a le oferi şi altora iubirea, de a o face să circule în comunitatea umană respectivă. Astfel, am trecut de la nevoia absolută – egoistă – la iubirea absolută – universală.

mia; 9 A iubi altfel: A preveni şi a depăşi infidelitatea

* 1, za esăe prilejul, şansa chiar, de a accede la iubirea adevărată. De altfel, dându-i acest sens, ea va fi şi mai puţin dureroasă.

Energia acestei transformări va fi scoasă din rezervele colosale ale stării amoroase. Vom găsi focul necesar acestei alchimii în mima acestui crater. Altfel spus, capitalul de iubire constituit în această perioadă, chiar dacă a fost greşit utilizat, este fabulos şi nr. va folosi să construim o altă formă de relaţie.

A IEŞI DIN PROCESELE STĂRII DE ÎNDRĂGOSTIRE

A IEŞI DIN IDEALIZARE:

A-L ACCEPTA PE CELĂLALT ÎN REALITATEA LUI

Am văzut că în cursul stadiului critic, fiecare părăsea măştile şi încerca să-şi reia adevărata personalitate. Trebuie nu doar să acceptăm această mişcare, ci să o şi încurajăm. Ne va trebui curaj: curajul de a fi noi înşine, de a ne afirma în autenticitatea noastră, chiar cu riscul de a displăcea sau chiar de a nu mai fi agreat, chiar de a fi abandonat; curajul de a te ţine tare când celălalt nu mai conteneşte să te tragă înapoi pentru a reveni la ceea ce, în trecut, îi convenea. Curajul de a-l accepta pe celălalt în adevărul său şi, mai mult, de a-l împinge să se afirme. Într-un cuvânt: curajul de a accepta realitatea.

Se trece astfel de la idealizare la autenticitate: noi iubim o fiinţă ideală, fictivă, construită pe baza miturilor şi nevoilor noastre personale ale căror calităţi le exagerăm şi ale căror defecte le estompăm; de-acum înainte, vom iubi persoana aşa cum este ea, inclusiv cu lipsurile şi defectele sale, dar care este, în orice caz, perfectibilă. Nu este vorba despre o simplă indulgenţă, este vorba despre iubire. Şi mai este vorba despre umilinţă, atât pentru cel care lasă să i se vadă aspectele negative, cât şi pentru celălalt care, acceptându-le, se opreşte dintr-o supraestimare a propriei persoane (a fi alesul unei fiinţe minunate însemna o perspectivă magnifică asupra propriului eu). Iubirea adevărată presupune două fiinţe, adevărate şi umile.

Criza a fost descoperirea a ceea ce era imposibil. Această nouă fază constituie explorarea posibilului. Viitorul cuplului depinde de capacitatea sa de a integra realitatea; dacă reuşeşte, atunci el va dura şi va deveni mai profund. Căci partenerii se vor reîntâlni la un alt nivel, acela al fiinţelor adevărate şi nu acela al personajelor; într-un punct unde vor putea să se aleagă din nou: „Te iubesc pe tine, fără să te pun în visul meu, fără să proiectez, te iubesc pe tine cel real, cel uman”.

A IEŞI DIN IDENTIFICARE:

A ACCEPTA CĂ EŞTI DIFERIT

Trebuie să renunţi la asemănare şi să accepţi (chiar să încurajezi) deosebirile care apar. După cum am văzut, aceste diferenţe sunt cele care creează atracţia, curiozitatea, dorinţa; ele alimentează conversaţiile, întrebările, destăinuirile; ele dau naştere bogăţiei schimburilor între parteneri. Cultivable. Să redevenim mai întâi pe deplin noi înşine, apoi să ne reluăm evoluţia în funcţie de propriile noastre aspiraţii şi talente personale. Să ne reintegrăm propria identitate şi s-o dezvoltăm. Fiecare are dreptul la propria personalitate şi la propriul lui destin. Pe scurt, să fim din nou un străin pentru celălalt. Fluxul de iubire va circula şi se va amplifica cu atât mai mult cu cât punctele de vedere şi nivelurile vor fi mai diferite.

Pentru a redeveni tu însuţi, trebuie să te recentrezi asupra ta, să te ocupi de tine, să te concentrezi asupra propriilor senzaţii, să te preocupi de propria stare de bine, să ai spaţiul tău, timpul tău, activităţi personale. Pe scurt, trebuie să dezvolţi intimitatea cu tine însuţi. Este o formă legitimă de egoism. Pentru a-i permite celuilalt să redevină el însuşi, să ne abţinem să-l judecăm, să ne străduim să-l înţelegem; lumea sa interioară este diferită de a noastră şi, din această cauză, nu este mai puţin rezonabil sau valabil; de noi depinde să-i pătrundem misterele.

A IEŞI DIN FUZIUNEA ABSOLUTĂ:

A-ŢI CUCERI AUTONOMIA

Trebuie să trecem de la acel „noi” permanent la „eu”. Acel „noi”, după cum am văzut, duce la înstrăinare, la dependenţă şi la posesivitate. Fuziunea conduce la confuzie. A te resitua în „eu” înseamnă să redevii o entitate distinctă, deplină şi autonomă şi, din acel moment, să-ţi oferi mijloacele de aţi dezvolta personalitatea. Vom repeta faptul că, cu cât fiecare dintre parteneri va fi mai diferit şi mai evoluat, cu atât mai viu se va menţine interesul celuilalt şi cu atât mai mult va circula dorinţa. O astfel de relaţie va fi adevărată, bogată şi solidă. De-fuziunea nu trebuie să fie o dramă, ci o altă naştere.

Autonomia va înlocui supunerea şi se va opune posesivităţii. Pentru a o cuceri sau pentru a o recuceri, iată ce trebuie să faceţi: să încetaţi să mai trăiţi doar pentru celălalt şi prin celălalt, ci să trăiţi şi pentru dvs. şi prin dvs. Să nu mai depindeţi de celălalt pentru a exista, să fiţi plin, fericit, să vă faceţi planuri, să le realizaţi. Şi să vă oferiţi şi mijloacele autonomiei: timp pentru sine, spaţiu pentru sine, o activitate şi căutări personale. Bineînţeles că fiecare va trebui să respecte autonomia celuilalt. A face lucruri pentru sine, dar fără celălalt nu înseamnă să le faci împotriva celuilalt.

Autonomia nu vrea să însemne independenţă totală şi o simplă coexistenţă. Este o independenţă care se conjugă cu o relaţie intensă, o solidaritate care să reziste la brice încercare. Amanţii autonomi sunt întotdeauna profund

legaţi şi continuă să împărtăşească multe: au activităţi şi proiecte comune, creează împreună. Ei trăiesc, bineînţeles, şi scene de apropiere fizică şi psihică, scene care, de altfel, sunt mai profunde şi mai fecunde. Au chiar momente de fuziune. Dar aici fuziunea nu mai este absolută, permanentă şi pregnantă, ea este trăită pe porţiuni alese în care intri de bunăvoie, care sunt intens împărtăşite şi din care ieşi fără nostalgie, uşurat şi vesel. Aici, din fuzionai nu se reţine decât ceea ce este mai bun.

Nu trebuie să ne ascundem faptul că exerciţiul este delicat: trebuie să te detaşezi şi, totodată, să te re-ataşezi altfel, să te autonomizezi şi în acelaşi timp să te modifici. Cum să reconciliezi două mişcări aparent contradictorii? Noţiunea de intimitate personală şi de intimitate comună o va permite. Intimitatea personală este acea parte din existenţa cuiva în care trăieşte pentru sine, în care acţionează pentru sine; este timpul pe care şi-l păstrează, este spaţiul pe care şi-l rezervă. În mod concret, trebuie să-ţi dedici părţi din program pentru tine însuţi şi să-ţi creezi un loc pentru tine însuţi. Alături de această intimitate personală, va exista şi intimitatea comună, în care veţi trăi şi acţiona împreună, în care veţi împărţi un timp comun, locuri comune, activităţi comune (familiale, sexuale, creative, spirituale etc.).

A IEŞI DIN DEPENDENTĂ

Fuziunea duce adesea la un ataşament excesiv: dependenţa. „Dependenţa, spune Valerie, mi-e cunoscută. În zilele în care Olivier nu venea, eram cu adevărat bolnavă: aveam stomacul strâns de nu puteam mânca, inima mă durea şi bătea haotic, mă învârteam în cerc, nu reuşeam să lucrez, mă simţeam golită de tot; atunci îi sărutam fotografiile. Ca să mă culc, puneam fotografiile sub cap şi mă băgăm sub tricourile lui; asta mă uşura, însă dormeam prost în orice caz şi mă simţeam foarte singură. Pe scurt, fără Olivier eu nu trăiam. Din momentul în care venea, mă învioram, eram satisfăcută, eram uşoară, îl strângeam să-l sugrum, apoi nu îl mai părăseam, făceam totul împreună cu el. Asta era fericirea mea!”

Orice iubire comportă un anumit grad de dependenţă; dar există cazuri în care ajunge aproape patologic. Dependentul patologic nu are decât un singur scop în viaţă: să se facă iubit. Când şi-a găsit un iubit, nu trăieşte decât prin el, ca şi cum el însuşi nu ar exista. îi aşteaptă deciziile, le adoptă. îl urmează în deplasările sale. În absenţa lui, crede că o să moară. Este posesiv şi nu suportă libertatea celuilalt. Dacă face mult pentru cel pe care îl „iubeş-te", o face din intenţia de a şi-l ataşa. Am putea crede că este fidel, însă, dacă partenerul lui se îndepărtează prea mult timp, el se va arunca asupra primei persoane care se va interesa de el. Celălalt nu există în fond decât ca un obiect care îi umple vidul. De altfel, atunci când partenerul îl părăseşte definitiv, el trăieşte câteva zile de disperare şi apoi se agaţă repede de altcineva: face asta sau moare. Puţin contează partenerul, numai să ofere acea stare de beţie. Celălalt îi este, cu adevărat, un drog.

Sub dependenţă, regăsim, bineînţeles, „marea lipsă", săpată în timpul copilăriei de nevoile de iubire nesatisfăcute şi perpetuată sub forma foamei insaţiabile şi a nesiguranţei profunde.

Pentru a scăpa de dependenţă, trebuie mai întâi să o conştientizăm: să vedem cum am acţionat până în acest punct, să constatăm în ce măsură traiectoria noastră amoroasă a fost susţinută de această impresie de vid şi punctată de legături care nu ne satisfăceau decât în mod provizoriu. Să recunoaştem că aceste comportamente ale noastre ţineau mai mult de o căutare de reasigurări decât de o iubire adevărată şi că nu ne-au adus o fericire de durată. Şi să conchidem că, în general, a aştepta fericirea de la altcineva se soldează întotdeauna cu o dezamăgire. Când veţi fi făcut toate acestea, atunci veţi fi suficient de matur pentru a vă decide să umpleţi lipsa de unul singur, cu alte cuvinte a vă autonomiza. Este singura cale de a evolua spre fericire şi spre dăruirea iubirii.

Dependenţa era incapacitatea de a găsi resursele în sine şi obligaţia de a le scoate din celălalt; autonomia va fi

capacitatea de a accede la propria sa sursă. Dependenţa era imposibilitatea de a exista în sine şi necesitatea de a trăi prin celălalt; autonomia va fi posibilitatea de a funcţiona singur. A îi dependent însemna alienarea propriei vieţi în celălalt, autonomia va consta în repatrierea în sine, în re-apropierea sinelui. A fi dependent presupunea o renegare de sine; autonomia va cere o reconciliere cu sine.

Héloïse: „Mi-am descoperit fiinţa profundă şi nu mai aştept să fiu iubită ca să simt că am valoare. Respect frumuseţea care este în mine. Ştiu acum că am dreptul să fiu eu, să trăiesc şi pentru mine. Faptul că îl iubesc pe Olivier nu înseamnă că restul lumii nu mai există şi că trebuie să renunţ la muzică, la cărţile mele, la prietenii şi prietenele mele. Pentru a fi corectă, nu Olivier era cel care mi le interzicea, ci eu eram aceea care nu trăia decât prin el. Se poate spune că îmi eram infidelă mie însemi”.

În fine, autonomia este încununarea iubirii: două persoane nu se iubesc cu adevărat decât atunci când sunt capabile să trăiască una fără alta, dar aleg să trăiască împreună.

CE NU ESTE IUBIREA

NU ESTE NEVOIA DE A FI IUBIT

Cea mai mare parte a oamenilor confundă nevoia de a fi iubiţi cu „a-l iubi”. Când spun: „Te iubesc”, ei se gândesc: „Iubeşte-mă”. Chiar şi cei care cred că iubesc cu generozitate se aşteaptă, la rândul lor, să fie iubiţi la fel.

Nevoia de a fi iubit este normală, dar când devine excesivă, te face incapabil să iubeşti. Cel care este prea ocupat să ia nu va şti să dea. Cel care va fi aspirat de lipsa sa nu va putea să se întoarcă spre celălalt pentru a-i aduce o ofrandă. Nu poţi cu adevărat iubi şi nu te poţi lăsa iubit decât dacă ai ieşit din nevoia de a fi iubit. Căci această nevoie este o expresie a ego-ului lor, a iubi înseamnă să-ţi depăşeşti ego-ul, să te afli în poziţia de a da necondiţionat.

NU ESTE SACRIFICIUL DE SINE

A te sacrifica înseamnă să-ţi ucizi eul, să nu-ţi mai asculţi nevoile personale, să nu le mai satisfaci, pentru a

nu mai asculta şi a nu mai satisface decât nevoile altora. „A se dărui trup şi suflet” ţine de acelaşi spirit de sacrificiu, iar aceasta nu este iubire.

Tatăl lui Luc era un alcoolic şi un fustangiu şi îşi neglija familia. Luc a suferit mult din cauza aceasta. Şi-a jurat să fie opusul tatălui său. Se prezenta ca un bărbat sobru, serios, pe deplin devotat familiei. Făcea imposibilul pentru a satisface pe toată lumea; era mereu în întâmpinarea dorinţelor fiecăruia; era foarte atent cu soţia lui, satisfăcea capriciile copiilor şi îndeplinea treburile casnice. Nu îşi acorda însă niciodată un timp pentru el şi nu îşi făcea niciodată vreo plăcere. Comportamentul său îi infantiliza pe membrii familiei sale care nu mai puteau avea nicio iniţiativă, care nu mai simţeau nici măcar ce voiau să facă sau ce doreau să fie. Culmea, nimeni nu era fericit, nici familia sa, nici el însuşi şi nimeni nu-i era recunoscător. Luc se epuiza în van.

În spatele acestei atitudini exemplare, sunt uşor de decelat motivaţii mai puţin demne de admiraţie. Mai mult sau mai puţin inconştient, ceea ce voia Luc era să repare prin intermediul altor persoane rănile din copilărie, să le atribuie celorlalţi şi să-şi atribuie sieşi o imagine şi să se umilească pe sine, adică să-şi satisfacă un anumit masochism.

„A te sacrifica din iubire” este o noţiune fără sens: cine iubeşte cu adevărat cunoaşte plăcerea de a oferi, cine face ceva alege să o facă pentru că obţine o anumită satisfacţie. Nimeni altcineva nu este responsabil de alegerile sale.

Luc nu era de fapt sincer atunci când spunea că face toate acele lucruri „pentru soţia lui” [imn >; A fini fcutiji în uiipiu sau „pentru copiii lui”, fără să lase vreodată să se vadă că obţinea vreo satisfacţie.

Luc nu ştia, de fapt, ce înseamnă să iubeşti cu adevărat. Să iubeşti presupune, în prealabil, să te iubeşti pe tine însuţi, or, Luc nu se iubea, cel puţin aparent. A iubi înseamnă să fii adevărat pentru a le permite şi celorlalţi să fie la fel; or, Luc era o imagine, deci ceva fals; îşi ascundea

adevăratele sentimente (satisfacţia sau dezaprobarea, oboseala sau furia) de teama de a nu-şi distruge imaginea de erou. A iubi înseamnă şi, câteodată, să nu dai ca să încurajezi iniţiativa celuilalt. A iubi nu înseamnă să te distrrugi prin sacrificiu, ci să creşti prin autodepăşire, mişcare care umple, regenerează şi te face fericit. În fond, iubirea este în acelaşi timp generoasă şi egoistă pentru că face bine atât celorlalţi, cât şi ţie însuţi.

NU ESTE DECÂT UN SENTIMENT

Desigur, iubirea este acel sentiment pe care îl avem faţă de cineva, deci este ceva subiectiv, dar dacă ar fi doar atât ar fi ceva volatil. Într-adevăr, sentimentele sunt perisabile, fiecare a putut s-o constate, iar statisticile confirmă această ipoteză: în timpurile noastre, din trei căsătorii, două se termină printr-un divorţ în primii trei ani. Am putea crede, prin urmare, că „iubirea" durează măcar trei ani. Deloc adevărat: anchetele arată că pasiunea nu poate fi găsită decât în primul an, al doilea fiind cel al tandreţei, iar cel de al treilea, al plictiselii. O anchetă precizează chiar că pasiunea durează 317, 5 zile.

Această uzură are mai multe explicaţii:

Descărcările noastre de neurohormoni: pe plan biochimic, Starea de graţie corespunde unei secreţii abundente a anumitor neurohormoni şi neurotransmiţători (luliberina, dopamina, feniletilamina, endorfinele...) la nivelul creierului. Dar, pe termen lung, aceste secreţii se reduc până la epuizare. Fără îndoială pentru că stimulările au pierdut din noutate şi din intensitate.

Sfârşitul iluziilor, inerent Stării de îndrăgostire. Întoarcerea realităţii şi a lucidităţii reduc hipertrofierea sentimentală.

Inconsistenţa miturilor romantice, mai ales a mitului predestinării: fiecărei femei îi corespunde un bărbat făcut pentru ea şi fiecărui bărbat, o femeie concepută pentru el. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să facem niciun efort pentru a ne adapta persoanei reale. Dimpotrivă, când sunt făcute eforturi, ele vizează modelarea realităţii după vis. Or, singura bază pe care se poate construi un cuplu ar fi

acceptarea realităţii celuilalt, acceptarea celuilalt aşa cum este. Cât despre iubire, în loc să o îngropăm în ziua în care ne dăm seama că celălalt nu este cel sau cea la care am visat sau care am crezut că este, am putea ca, dimpotrivă, în acea zi, să descoperim ce este iubirea adevărată.

Este deci o eroare să mizezi totul pe sentiment; după câţiva ani nu va mai fi nimic de împărtăşit. De altfel, fragilitatea relaţiilor în Occident provine tocmai din importanţa considerabilă, disproporţionată acordată sentimentului.

Iubirea este aici, de secole, prizoniera unui sentimentalism în care se contopesc fantasme şi fatalitate, emoţii extreme şi destin tragic. O întreagă literatură, ca să nu spunem întreaga literatură, este consacrată acestei iubiri romaneşti.

Iubirea sentimentală nu numai că nu asigură permanenţa cuplului, dar nu-i asigură nici fericirea. În numele acestei iubiri, suferim, producem suferinţă altora, chiar ucidem. Pe scurt, ne facem rău. Este destul de crud acest sentiment pe care îl credem cel mai dulce.

Această poziţie ar putea să vi se pară prea dură, dar trebuia să denunţ acest „sentiment totalitar11 care bântuie în Occident şi face să eşueze atâtea cupluri. Şi este o piedică în calea sentimentelor şi emoţiei, adică în calea acelui ceva care îi conferă iubirii umanitatea – căldura, culoarea – şi forţa. Nu trebuie, aşadar, să le renegăm sau, mai grav, să le reprimăm, ceea ce ar conduce la o reacţie rece, fără viaţă; şi nici să ne lăsăm guvernaţi de ele. Nici stăpâne şi nici sclave ale noastre, sentimentele ne sunt aliate: ne aduc o energie brută; rămâne să o transferăm în travaliul nostru de transformare. Transmutată, această energie ne va da curajul şi disciplina necesare evoluţiei noastre. Acest sentiment – Stare subiectivă – se va transforma în acţiune – Stare dinamică, voluntară. A iubi nu înseamnă oare a acţiona în sensul propriei evoluţii spirituale?

CE AR PUTEA FI IUBIREA
ÎNAINTE DE ORICE. O RELAȚIE

Să te căsătoreşti din iubire, ce altceva ar putea fi mai frumos? Dar şi mai fragil totodată? Căci, vai, sentimentele se uzează… Atunci când vor ajunge la un nivel mai modest, ce anume îi va mai menţine împreună pe parteneri? Cel mai adesea vor fi constrângerile exterioare: credinţele, copiii, interesele (bunuri, bani etc.) şi, de asemenea, chiar şi în zilele noastre, teama de a nu fi judecat sau ameninţările din partea partenerului. Ceea ce nu asigură calitatea cuplului, plăcerea din cadrul său. Într-adevăr, ceea ce le va permite cu adevărat să rămână împreună într-o manieră vie, fecundă şi agreabilă este relaţia: „Nu sentimentele sunt cele care menţin două fiinţe împreună un timp îndelungat, ci calitatea comunicării”. Invers, calitatea relaţiei este cea care hrăneşte sentimentul şi întreţine iubirea. „Nu este de ajuns să îl iubesc pe celălalt, ci mai trebuie să iubesc şi relaţia pe care mi-o propune, iar celălalt să poată aprecia relaţia pe care i-o propun eu”.

Relaţia este puterea de a se exprima şi de a fi auzit şi înţeles, puterea de a se spune şi de a acţiona, fără să fii judecat, desconsiderat, respins; este, de asemenea, asigurarea că vei fi sfătuit şi ajutat la nevoie. Şi este un schimb de bogăţie sufletească. Această relaţie este ca o a treia persoană: eşti tu, sunt eu şi este relaţia: 1 + 1 = 3. Este un proces viu; trebuie să fii atent cu el, să-l îngrijeşti, să-l îndrăgeşti. Este şi un proces exigent: trebuie ca, de ambele părţi, fiecare să devină responsabil. Sunt responsabil de ceea ce îi trimit celuilalt şi care îmi exprimă emoţiile, alegerile etc., şi responsabil de ceea ce primesc de la celălalt, adică de efectele pe care acestea le produc în mine. Este, în cele din urmă, un proces care permite trecerea de la fuziunea stării de îndrăgostire la alianţa care constituie următoarea fază a cuplului.

Relaţia nu se rezumă doar la limbajul verbal; există, de asemenea, şi limbajul non-verbal, tot ceea ce se exprimă fără cuvinte: contactul (atingerile, mângâierile,

săruturile, sexualitatea), privirile, gesturile, atitudinile, mişcările şi tot ceea ce poate fi perceput cu cel de-al şaselea simţ, intuiţia.

În ceea ce priveşte limbajul verbal, am văzut în capitolul precedent regulile de bază ale comunicării. Să ne amintim că prima regulă este să ştii să asculţi. Pentru a putea să o satisfacem, trebuie ca în anumite momente să facem un exerciţiu voluntar: să decidem să oferim timp şi întreaga atenţie celuilalt şi, în continuare, să ne punem într-o stare optimă de receptivitate. „Ca să fiu al tău, în tine, tu, îmi abandonez temporar eul, îmi reduc la tăcere trecutul (amintirile mele, prejudecăţile mele, referinţele mele), îmi reduc la tăcere prezentul (emoţiile mele, nevoile mele, preocupările mele), îmi reduc la tăcere viitorul (temerile mele, previziunile mele), pentru ca astfel să te pot primi cu toată prospeţimea, ca şi cum ai fi o persoană nouă, ca şi cum aş fi nou”.

Reciproc, partenerul care vrea să se facă auzit trebuie să folosească toate şansele în scopul său:

Să aleagă circumstanţele favorabile (momentul, locul). Dacă trebuie, daţivă întâlnire cu celălalt.

Să nu-l ia pe celălalt în răspăr cu acel „tu” acuzator: „Nu te interesează ce fac eu”; „Tu nu mă asculţi niciodată”; „Tu nu-mi vorbeşti”; „Tu nu te gândeşti decât la tine” etc.

Dacă modul în care vorbim este important, acelaşi lucru se poate spune şi despre conţinut. Limba, rămânând aşa cum a spus Esop – cel mai bun şi cel mai rău dintre lucruri –, trebuie să alegi ce vrei să „comunici”, adică să „pui în comun” cu celălalt.

Ce ar trebui să-i spunem de fapt celuilalt? Tot ceea ce ar putea hrăni relaţia şi l-ar putea îmbogăţi pe partener. Dar vai, după un anumit timp de coabitare, prea mulţi oameni suspină: „Nu mai avem ce să ne spunem” sau „Este tare greu să mai găsim un subiect de conversaţie”. Multe infidelităţi sunt motivate de dorinţa de a se exprima şi de a fi ascultat. Nu trebuie să aştepţi totul de la celălalt. Nu există o altă soluţie pentru a găsi lucruri de spus decât să

te îmbogăţeşti pe tine însuţi şi să te înnoieşti în aşa fel încât să rămâi mereu pentru celălalt o sursă. Trebuie să-ţi înmulţeşti explorările şi recoltele: lectura, mină inepuizabilă de bogăţie, manifestările artistice, activităţile sociale, creaţiile personale, călătoriile, fără să uităm de frecventarea prietenilor. Toate acestea se vor face în cadrul intimităţii personale, acest spaţiu de viaţă autonomă (amintiţi-vă că a şti să rămâi independent este secretul vieţii în doi).

De altfel, foarte multe subiecte de conversaţie se vor găsi în sectorul intimităţii comune, acest spaţiu de împărtăşire în care activităţile vor fi practicate laolaltă (ieşiri, călătorii etc.); iar generatoare de schimburi sunt mai ales proiectele comune şi realizările în comun, fie că sunt în domeniul social, artistic, ecologic etc.

Ce nu trebuie să spuneţi? Nu trebuie să spuneţi absolut tot ceea ce vă trece prin minte. A fi autentic nu înseamnă să dai din tine fără reţinere în orice moment. Valul conştiinţei cară, amestecate, tot felul de materiale – emoţii, vise, gânduri etc. Acestea defilează imprevizibile, irepresibile, inevitabile, chiar contradictorii; unele sunt „onorabile”, altele „ruşinoase”, unele sunt inspirate de iubire, altele de ură. Astfel se întâmplă ca tandreţea şi iritarea, blândeţea şi animozitatea, recunoştinţa şi resentimentul, frica şi încrederea, atracţia şi repulsia, curajul şi laşitatea să se succeadă în mintea noastră. Să-i oferi celuilalt un instantaneu din acest haos şi să rişti să-l tulburi sau să-l răneşti sub pretextul că trebuie spus totul? Să treci la exprimarea acestui brusc puseu de agresivitate faţă de partener? Sau să-i mărturiseşti această pulsiune de dorinţă pentru un trecător efemer? Chiar dacă nimeni nu este stăpânul acestui flux care îi inundă mintea, un Spirit sănătos şi solid va şti să le filtreze şi să nu spună decât ceea ce este coerent cu ceea ce construieşte cu celălalt, în concordanţă cu planurile lor comune.

Nu trebuie să verbalizaţi prea multe opinii pesimiste, acestea vor aduce energii negative. Va trebui să vă păziţi relaţia de poluarea verbală. Nu aruncaţi mereu grijile dvs.

pe celălalt, el nu este coşul dvs. de gunoi. Desigur că aveţi dreptul să-i încredinţaţi supărările, necazurile, suferinţele dvs., şi este firesc să aşteptaţi să fiţi ascultat şi reconfortat. Dar nu este bine pentru intimitate să-l pisaţi cu lamentaţiile şi doleanţele dvs., mai cu seamă dacă nu mai faceţi şi altceva, fără să hrăniţi, pe de altă parte, relaţia cu elemente pozitive şi fără să fiţi dvs. înşi vă atenţi la eventualele plângeri ale partenerului. Este firesc ca acesta să ajungă în cele din urmă să nu mai poată suporta descărcările dvs. negative, căci acestea îi distrug energia. Tot o pierdere de energie sunt şi opiniile defetiste asupra destinului lumii sau bârfele.

Şi tăcerea? Există tăcerea taciturnilor, cei care nu sunt expansivi. Partenerul să le respecte temperamentul (în orice caz, nimeni nu-i va putea schimba cu adevărat), dar să nu se abţină să le vorbească, pentru că cei tăcuţi sunt adesea buni „ascultători11, şi să le satisfacă nevoia de interacţiune cu copiii sau prietenii lor. Iar „tăcutul 11 să facă un efort pentru a exprima această emoţie pe care o reţine atât de puternic în adâncul său sau acest compliment pe care îl are pe limbă.

Există, de asemenea, tăcerea ranchiunei. Să taci este adeseori un mijloc de a1 pedepsi pe celălalt, să-ţi manifeşti resentimentul în urma unui cuvânt sau unui fapt care te-a rănit, devalorizat, frustrat. Dar cine tace se pedepseşte şi pe sine. Astfel, mai degrabă să îndepărtăm greutatea de pe inimă şi să ne exprimăm fără să agresăm, fără să acuzăm, fără să ne dramatizăm suferinţa. Am putea să ne hotărâm ca, de câte ori un sentiment negativ persistă la unul dintre parteneri, să ne dăm o întâlnire.

UN DRUM INAMIC

Mergem spre iubire, mergem spre celălalt plin de speranţă şi primim multă iubire şi multă fericire. Credem atunci că visul nostru se realizează, că lipsa noastră va fi satisfăcută pe deplin. Aceasta este starea de graţie. Apoi apar dificultăţile, celălalt este în mod cert un altul, iar relaţia se reaşază în adevăratu-i loc: o înlâlnire între două personalităţi, făcute atât din umbră cât şi din lumină, şi

întâlnire între două destine. Din acest moment, celălalt, pe care l-am chemat să ne panseze, să ne umple, să ne uşureze temerile devine la rândul lui cel care ne răneşte, ne frustrează, ne îngrijorează, cel care ne confruntă cu vechile noastre cicatrice şi ne readuce la sursa suferinţelor noastre, la această copilărie care a fost şi vremea rănilor, lipsurilor şi temerilor noastre. „Oh, tu, cel pe care l-am ales să mă salveze, eşti cel care mă face să mă reîntorc în locul rănilor mele primitive şi să joc din nou scenariile originare!”

Astfel, se întrevăd mai multe căi:

A suporta: să ne resemnăm, să coborâm capul, să ne aşezăm visul în cripta sufletului nostru, să ne reducem la tăcere cântecele şi poemele, să intrăm în amara renunţare şi în cenuşiul coabitării. Această cale conduce la avortarea conştiinţelor şi la plictiseală.

A-l face să suporte: să preluăm puterea, să-l dominăm pe celălalt, să-l împiedicăm să fie, pentru ca diferenţele, afirmaţiile, contestaţiile, protestele sale să nu ne poată incrimina, să ne provoace suferinţe şi să ne trezească temerile. Această cale duce la strivirea conştiinţelor şi la nefericire.

Să ne angajăm pe un drum de progres al conştiinţei, un drum spiritual. Să ne reamintim că nevoia de spiritualitate este inerentă fiinţei umane şi că ideea de spiritualitate nu implică neapărat o credinţă religioasă, ci arată că, dincolo de ego, fiinţa umană plasează o transcendenţă care conferă o valoare, un sens şi un scop existenţei sale şi o conectează la comunitatea fiinţelor şi la univers.

Astfel, văzute din acest unghi, dificultăţile, chiar încercările născute din întâlnirea cu celălalt primesc o valoare, indică un sens şi oferă un scop, pe scurt, se înscriu în evoluţia şi progresul conştiinţei noastre:

Interpelându-ne şi trimiţându-ne la noi înşine, ele ne obligă să ne punem întrebări referitoare la credinţele, comportamentele noastre şi semnificaţia acestei întâlniri; ele ne furnizează ocazia de a ne depăşi ego-ul (durerile,

temerile, îngustimea sa etc.) pentru a ne extinde, pentru a creşte, pentru a ne înălţa; cuplul devine mijlocul de transformare a conştiinţei noastre. Putem spune atunci despre cuplu că este un „creuzet de alchimie" sau un „atelier permanent" sau un „laborator al evoluţiei". Se mai vorbeşte şi despre „cuplul pepinieră" 2.

Toate acestea arată că reuniunea celor două fiinţe le poate conduce la o metamorfoză.

Evoluţia se poate face pentru fiecare „în sine", dacă nu „pentru sine". Fie unul dintre parteneri a devenit conştient de necesitatea de a se transforma pentru a salva cuplul şi încearcă să o facă. Fie şi unul, şi celălalt au devenit conştienţi fiecare de partea sa, şi o fac pe cont propriu. Totuşi, evoluţia are maximum de şanse să se realizeze atunci când cei doi parteneri, după ce şi-au descoperit problema şi s-au organizat, se decid să progreseze împreună. Din acest moment, mişcarea este dublă: fiecare îşi croieşte drum spre realizarea de sine, contribuind la crearea drumului celuilalt. Fiecare este autonom, în drum spre împlinirea personalităţii sale, dar se însoţesc, se ascultă, se susţin, se alină, se ajută, se hrănesc unul pe celălalt. Altfel Spus, deşi este un angajat în propriul proces de perfecţionare, fiecare partener îl ajută în acelaşi timp pe celălalt să scoată la lumină ce este mai bun în el, fiecare devine mai bun decât ar fi fost dacă era singur.

Atunci, iubirea, relaţia de iubire se poate defini ca dorinţa intensă de a-ţi croi drum alături de celălalt pentru a contribui la evoluţia sa şi la împlinirea sa şi de a-i primi ajutorul pentru propria ta împlinire.

În acest punct, ivirea celuilalt în viaţa noastră are o cu totul altă semnificaţie: el nu este acel pansament a cărui eficacitate pe termen mediu ne aruncă-n disperare, el este conăscătorul evoluţiei noastre. „O, tu cel pe care l-am chemat să mă panseze, iată că tu eşti în viaţa mea doar ca să mă înveţi să cresc în iubire".

Să avem grijă: deşi acest drum conduce la fericirea de a iubi, nu este totuşi o potecă romantică şi nicio cale

uşoară. A o urca este un efort şi fiecare etapă, o luptă cotidiană împotriva propriei părţi de umbră, a temerilor, a egocentrismului, a posesivităţii laie. Ca travaliu, cere curaj, eforturi, creativitate şi constanţă.

„O relaţie amoroasă este un fel de asceză care cere rigoare, vigilenţă şi coerenţă, la fel ca şi un mare respect de sine şi de celălalt". „Iubirea înseamnă o acţiune asupra propriului sine, metamorfoză, perfecţionare şi trecerea unor probe... o aventură interioară şi exterioară, o căutare, o luptă cu noi înşine şi cu lumea". 2

Ul\l ANGAJAMENT

„Am făcut alegerea să mă aliez cu tine şi mă angajez să trăiesc cu tine timpul vieţii mele terestre, să fac din această alianţă un mijloc prin care conştiinţa mea să progreseze, fiecare în sine şi unul cu celălalt, de a face din această relaţie o co-creare permanentă şi de a realiza proiecte comune".

DECIZIA

Angajamentul nu trebuie să se situeze în cursul stării de îndrăgostire, care este făcută din prea multă exaltare şi iluzii; dar nici în cea mai puternică fază a crizei. Mai întâi trebuie să ieşiţi din fuziune, din această epocă în care trăieşti doar prin şi pentru celălalt, în care eşti totul pentru celălalt şi în care aştepţi totul de la celălalt; apoi, trebuie să-ţi câştigi autonomia. Numai după ce te vei fi dezlegat, te vei putea conecta şi alia (dar nu a te lega).

Voinţa şi responsabilitatea vor prelua exaltarea sentimentală sau, mai exact, vor întări din interior sentimentele. Se vor parcurge următoarele etape:

mai întâi, constatarea: în sufletul şi conştiinţa mea, constat că această relaţie este esenţială pentru mine şi doresc să o prelungesc; apoi alegerea: aleg să rămân în această relaţie şi să o prelungesc; apoi decizia: decid să rămân în această relaţie şi să o prelungesc; în cele din urmă, acţiunea: de-acum înainte, acţionez în acest sens şi împreună cu partenerul (a) meu (mea) ne luăm angajamentul comun şi simultan să ne unim. Aici intervine voinţa care este o dorinţă de o intensitate suficientă pentru

a fi transformată în acţiune. Poate fi definită şi ca „o funcţie psihică prin care fiecare aspect al vieţii este ales şi integrat; este capacitatea de a alege şi de a-şi conduce acţiunile şi destinul”. Tot aici intervine şi responsabilitatea care este „recunoaşterea şi acceptarea conştientă a capacităţii de a-ţi alege aspectele propriei tale vieţi” 8.

Angajamentul este baza relaţiei de iubire autentică. Este uşor să trăieşti un sentiment, un alt lucru este să te angajezi. Totuşi, acesta este mărturia unui interes dintre cele mai reale şi modalitatea cea mai sigură de a reuşi în realizarea uniunii. Dar trebuie să-ţi doreşti şi iubirea solidă, iubirea durabilă. Angajamentul voluntar va contribui la întărirea şi permanentizarea relaţiei.

AVANTAJELE

Angajamentul întăreşte forţele de coeziune care, dintr-odată, sunt mai apte să contrabalanseze forţele de dezbinare mereu la lucru, chiar şi într-un cuplu în care există iubire. Printre aceste forţe contrare, există, între altele, tentaţiile exterioare şi mai ales contradicţiile interne, aceste voci perfide care, de exemplu, ne şoptesc să ne îndepărtăm de o fiinţă pe care totuşi noi o iubim. După ce am hotărât în prealabil că preferăm această fiinţă oricărei alteia, excludem sau cel puţin înfrânăm forţele centrifuge.

Angajamentul îţi dă un timp faţă de sine. Or, o anumită durată şi constanţă sunt necesare pentru a te adapta la celălalt, pentru a construi o relaţie adevărată şi pentru a evolua împreună în conştientizare.

Angajamentul oferă un sentiment de siguranţă şi o stabilitate care ne permit să trecem prin înfruntări fără să ne distrugem şi să depăşim obstacolele fără să ne prăbuşim. Căci nici înfruntările, nici obstacolele nu vor lipsi; se vor ivi în legătură cu aceste probleme capitale care sunt diferenţele, independenţa, puterea, fidelitatea etc. Atunci când angajamentul este acela de a nu se părăsi niciodată, partenerii rezistă tentaţiei de a se distruge reciproc şi de a încheia relaţia şi se străduiesc cu mai multă convingere şi inteligenţă să găsească o soluţie.

Altfel spus, noţiunea de eşec neavându-şi locul aici, trebuie găsită o soluţie, fie pe moment, fie mâine sau într-o lună. Angajamentul constituie un cadru în care toate încercările, toate experienţele negative sunt puse în slujba avansării pe drumul personal sau în mersul cuplului. Căci să nu uităm că angajamentul nu are ca obiectiv doar simplul fapt de a rămâne împreună, ci acela, mult mai ambiţios, de a evolua împreună.

Angajamentul produce o schimbare profundă a relaţiei. El întăreşte ataşamentul şi în special ataşamentul erotic: amanţii renunţă să mai imagineze „trădări", nu se mai expun tentaţiilor şi nu caută plăcerea decât în corpul celuilalt.

Angajamentul cuprinde şi un proiect de viaţă şi proiecte afluente; ansamblul proiectelor constituie o axă care aduce partenerii împreună în prezent şi îi conduce spre viitor. Este axa operei care trebuie construită. Şi este o puternică forţă de co-creare.

SPIRITUL CONTRACTULUI

Angajamentul nu este un contract static care să fixeze o situaţie o dată pentru totdeauna, ci este un contract dinamic care lansează o evoluţie spre progresele conştiinţei. Partenerii nu se angajează doar să trăiască în doi, ci, de asemenea şi mai ales, să avanseze împreună, ceea ce presupune, pe de o parte, să se analizeze şi să lucreze asupra lor şi, pe de altă parte, să comunice mereu cu partenerul pentru a hrăni relaţia şi pentru a o face să progreseze.

Alianţa este un proces viu care îşi are propriile ritmuri urmărind transformările fiecăruia. Ca orice proces viu, îşi are înălţimile şi scăderile sale, verile şi hibernările sale. Odată ce prima căsnicie a trecut, din când în când, alianţa trebuie reactivată, iar căsătoria contractată trebuie reintegrată în sine, pentru ca, astfel, să renaşti întru adevărata iubire. Aşa încât poveştile de azi nu au sfârşit: „Ei se căsătoriră şi avură multe… căsnicii, căci împreună sau recăsătorit şi s-au recăsătorit şi s-au recăsătorit…"

În mod paradoxal, această fluiditate, această

variabilitate (a relaţiei şi a celor doi parteneri) este cea care conferă siguranţa. Într-o situaţie statică, din momentul în care unul dintre cei doi parteneri începe să se mişte, relaţia tinde să fie prea solicitată şi să se rupă. Din contră, într-o situaţie dinamică, cei doi parteneri, pentru că nu se opun curentului, rămân mereu aproape. Din schimbare vine sentimentul de siguranţă.

Angajamentul se poate face într-un mod simplu, cei doi interesaţi fiind singuri, faţă în faţă, fără martori, fără instituţie şi fără ceremonie. Potrivit filosofilor specialişti în etică, un astfel de pact este întemeiat şi posedă o valoare reală. Angajamentul se poate petrece şi în faţa martorilor în cursul unei ceremonii şi în cadrul unei instituţii.

Gael: „O iubeam pe Véronique şi nu-mi puteam nici măcar imagina că ne-am putea despărţi, dar n-am avut chef să mă căsătoresc, însemna să-mi închid toate uşile care duc spre viaţă, cu excepţia uneia. Dar Véronique suporta din ce în ce mai rău provizoratul; o iubeam, repet, şi nu voiam nici să o fac să sufere, nici să o pierd. M-am decis şi ne-am căsătorit. Au trecut deja cinci ani şi nu mai am impresia că mi s-a închis vreo uşă; chiar dimpotrivă, trăind cu Véronique într-un cuplu, am descoperit o poartă imensă care dă Spre o perspectivă fără limite. O relaţie pe care o urmezi este o provocare reînnoită, o mare aventură. Chiar dacă mai cădem în capcane, ştim că vom ieşi din ele, căci am pornit-o pe acelaşi drum”.

Virginie: „Spuneam mereu că încă nu s-a născut acel bărbat care m-ar fi făcut să mă implic serios. Şi apoi a apărut şi apărut a fost şi m-am măritat. Mi-era frică să nu fiu legată fedeleş, dar a fost cu totul altfel: mă simt liberă. Să tot tărăgănezi înseamnă să pierzi timpul, şi apoi te şi stoarce de energie. Şi te obligă să te dispersezi, să dai atenţie unuia sau altuia, să suporţi presiunile unora şi altora, să fugi de aici acolo. Eu am hotărât să mă implic într-o relaţie serioasă cu Frederic şi mă simt mai liberă. Ne iubim mult, dar amândoi ne iubim şi independenţa”.

CELĂLALT VERSANT AL ANGAJAMENTULUI

Acesta este un angajament care este perechea

obligatorie a celui dintâi, este chiar condiţia celui dintâi. El trebuie să fie la fel de solemn. „Îţi promit să-ţi respect personalitatea, căutările personale întru împlinire şi realizare, autonomia şi libertatea. îţi promit să realizez împreună cu tine cea mai bună formă de comunicare posibilă, să te ascult, să mă exprim fără să te acuz. îţi promit că o să te ajut să realizezi acele lucruri pentru care eşti făcută. îţi promit să-ţi satisfac cât pot eu de bine nevoile sexuale şi senzuale, să-ţi ascult dorinţele, să-ţi umplu golurile, să-ţi variez bucuriile. Şi să lupt fără-ncetare împotriva rutinei”.

RESPECTUL FAŢĂ DE LIBERTATEA CELUILALT

Iubirea adevărată presupune un respect total al libertăţii celuilalt. Fără libertate, nu există iubire adevărată. Ce ar fi iubirea pe care aţi pretinde că o oferiţi dacă ar fi însoţită de restricţii ale libertăţii partenerului dvs? Nu ar fi decât o apropiere, căci iubirea este dăruire necondiţionată. Şi ce ar fi iubirea pe care v-ar da-o partenerul dvs., dacă ar fi însoţită de presiuni de a renunţa la propria libertate, de exemplu dacă el ar trăi cu dvs. de frică (frică de reacţiile de împotrivire, frica de a vă face rău etc.) sau din constrângere (ascultare de dorinţa părinţilor, supunere oarbă la principii care n-au fost integrate etc.)?

Nu ar fi decât supunere, or, iubirea este o dăruire spontană.

De multe ori credem că, fiindcă îl iubim pe celălalt, avem şi drepturi asupra lui şi că acesta are şi el obligaţii faţă de noi; este fals. Chiar dacă celălalt ne iubeşte, tot fals este: nu avem niciun drept asupra lui, iar el nu are nicio obligaţie faţă de noi. Iubirea nu oferă niciun drept de proprietate, de privire, de cunoaştere, de intruziune, de control. Şi nu implică nicio obligaţie de a face ceva sau de a i se face.

Bineînţeles, viaţa în cuplu, prin proximitatea, împărţirea şi coabitarea pe care le implică, instaurează într-o manieră tacită un statut privilegiat care oferă acces la intimitatea celuilalt şi la putinţa, dacă nu dreptul, de a

şti ce este cu el, cu ea. Trebuie însă să fii conştient că este un privilegiu acordat şi nu datorat, un privilegiu de care trebuie mereu să fii demn şi care este mereu renegociabil.

În respectul faţă de libertate se include şi renunţarea la orice posesivitate. Nimeni nu este proprietatea nimănui. Şi nimeni nu are dreptul de a controla ce face celălalt cu viaţa şi cu trupul lui. Bineînţeles că, şi aici, statutul privilegiat atenuează rigoarea principiului şi conferă un sentiment de apartenenţă reciprocă. Trebuie totuşi să vă reamintiţi mereu că este un dar pe care fiecare îl face celuilalt şi nu o datorie pe care celălalt poate să ţi-o ceară. Este un dar pe care trebuie să-l meritaţi în fiecare zi.

Capitolul 10 A reinventa fidelitatea

Au trecut mii de ani de când fidelitatea ne-a fost impusă, mai ales femeii, prin constrângere. Statele şi religiile o: erau sub ameninţarea sancţiunilor mergând de la post până la pedeapsa supremă, trecând prin bici, închisoare sau repudiere.

Aceste constrângeri erau presupus justificate de necesităţi sociale (organizarea colectivităţii, ordinea publică, binele copiilor, transmiterea patrimoniului) care ordona u o disciplinare a procreării.

În realitate, aceste constrângeri erau, de asemenea, menite să consolideze societatea pe care bărbaţii au construit-o spre profitul lor şi să protejeze puterea pe care şi-o arogaseră. În fine, în spatele obligaţiei de fidelitate, se găsea te ama bărbaţilor de a pierde puterea şi, mai general, teama pe care-l bărbatul o avea faţă de femeie. Dovada: femeii i se impune fidelitatea şi exclusivitatea, în timp ce bărbaţii îşi permit toate „adulterele” posibile, ba chiar mai mult: poligamia.

O REVOLUTIE

Datele problemei s-au schimbat radical. Ceea ce era adevărat de douăzeci de mii de ani, nu mai este, şi nu mai este astfel de puţin timp. Sub ochii noştri se desfăşoară una dintre cele mai mari revoluţii a tuturor timpurilor. Societatea patriarhală este pe cale să se prăbuşească: instituţiile sale, legile sale, economia ei, căsătoria sa sunt

luate în discuţie, dacă nu chiar întoarse pe dos. Totul trebuie reinventat, mai ales cuplul şi fidelitatea. Nu mai subzistă, deşi izgonit acum, decât faptul central care a dus la naşterea imperiului masculin: teama pe care o inspiră femeia bărbatului, teamă care se amplifică pe măsură ce femeile se eliberează şi cer împărţirea puterii.

Toate acele lucruri de care se puteau teme bărbaţii tocmai se întâmplă de douăzeci de ani. Toate legile civile şi religioase care asupreau femeile au fost abolite, au devenit mai blânde sau sunt pe cale de a deveni astfel; legislaţia îi recunoaşte de-acum înainte aceeaşi valoare şi aceleaşi drepturi ca ale bărbatului; noile reglementări facilitează retragerea din legăturile conjugale; economia îi oferă femeii aceleaşi posibilităţi de venit ca şi bărbatului; noua morală îi permite să dispună cum doreşte de persoana sa şi de corpul său şi să se bucure de ele; ştiinţa biologică îi oferă mijloacele mulţumită contracepţiei.

Constrângerile fiind ridicate, ce ar putea determina o femeie şi un bărbat să trăiască împreună în fidelitate? Sentimentul ce însoţeşte dorinţa, desigur; însă acesta nu este suficient, mai ales că emoţiile se uzează. De interes să nu mai vorbim, n-are nimic de-a face cu iubirea. Doar un „ideal”, liber conceput şi liber ales, ar putea întemeia o nouă fidelitate. Rămâne să aflăm dacă fidelitatea poate să mai aibă încă un sens şi vreo valoare şi dacă da, să-i inventăm bazele şi modalităţile. Ceea ce ar constitui, de asemenea, o revoluţie.

CE AŞTEAPTĂ OAMENII?

Unii gânditori, care se consideră „iluminiştii” vieţii moderne, afirmau „că a avea chef să faci dragoste toată viaţa cu o singură femeie sau cu un singur bărbat este ceva depăşit şi semnifică existenţa unor blocaje grave: nu eşti o fiinţă liberă, ci una înţepenită în tabuuri solide... Monogamia devine un concept depăşit” 1.

Ce gândesc oamenii? O anchetă statistică din martie 1998 apărută în Psychologie arată că la întrebarea: „Care sunt condiţiile pentru a reuşi într-o relaţie amoroasă?”, 67% dintre cei intervievaţi pun pe prima poziţie fidelitatea.

Alte anchete arată că populaţia prezintă un interes crescând pentru fidelitate, „o fidelitate de avangardă reinventată de aceia care vor să trăiască până la sfârşit marea aventură a monogamiei eliberată de prejudecăţile şi de monotonia sa”. Jacqueline Dana, care realizează una dintre aceste anchete, adaugă în revista Questions de femme: „Ai nevoie de mult talent ca să fii fidel, ca să împarţi grădina ta secretă cu picături numărate, ca să te dăruieşti celuilalt fără să te laşi devorat, ca să-ţi protejezi zonele de umbră şi ca să trăieşti în lumină. Să fii exigent pentru a sublima banalitatea cotidianului”.

Una dintre intervievatele sale, în vârstă de 28 de ani, i se destăinuie: „De ceva timp, simt o nevoie de linişte interioară. […] Să ai aventuri cere multă energie. Am chef să utilizez această energie pentru ceva mai profund, mai valoros, mai durabil. Ah! Fidelitatea! Să nu mai minţi, să nu mai trişezi, să-l priveşti pe celălalt drept în ochi fără niciun gând ascuns. Cât este de odihnitor, dar şi ce libertate, câtă lejeritate a spiritului. Este bine să poţi duce o viaţă dreaptă, transparentă, armonioasă, cu sufletul şi trupul împăcate”.

În sfârşit, o alta declară: „… Fidelitatea vrea să spună credinţă. Credinţă în sine. Credinţă în celălalt. Este o forţă fabuloasă. Este extraordinar să mergi până la capătul promisiunilor tale. Perseverenţa în sentimente este tot o formă de plăcere. Acestea însă nu trebuie cumva să sece”.

Masters, celebrul sexolog, scrie: „Imensa majoritate a femeilor nu este satisfăcută decât printr-o uniune durabilă cu un bărbat”.9 Filosoful Comte-Sponville, într-un interviu, explică: „Noi trăim o perioadă fericită în care căsătoria a încetat să mai fie o chestiune morală. Azi este mai mult o artă de a trăi, o alegere, un angajament. Este o angajare de durată şi o decizie orientată spre exclusivitate. Omul decide să-şi trăiască visul vieţii cu o singură persoană. Acesta este un pariu îndrăzneţ: să te căsătoreşti, să doreşti să continui o relaţie de iubire dincolo de pasiune. Multe dintre cupluri eşuează. Epoca noastră

privilegiază poate în mod abuziv Erosul, pasiunea, lipsa celuilalt. Iubirea înseamnă şi tandreţe, bucuria împărtăşită a existenţei celuilalt. […] îmi place dimensiunea totală a căsniciei: ne luăm cu totul pentru toată viaţa1 – 10.

În ceea ce mă priveşte, confidenţele pe care le primesc confirmă persistenţa unui vis de absolut la cei mai mulţi dintre oameni: idealul unei permanenţe în fidelitate şi ideea unui angajament rămân puternice şi astăzi.

ESTE FIDELITATEA POSIBILA?

Noi vorbim aici despre fidelitatea spontană şi nu despre cea impusă prin constrângere. Majoritatea psihologilor nu cred în posibilitatea unei fidelităţi absolute şi mai ales se revoltă, în numele unui anumit realism, împotriva promisiunilor de fidelitate. Aceste promisiuni, după ei, reprezintă tentative de a controla iraţionalul pe care îl reprezintă iubirea, de a pune raţionalul în iraţional. Orice promisiune de fidelitate este o impostură: cine poate şti ce se va alege în cinci ani, în zece ani de sentimentele de azi? Cine poate pretinde că va putea scăpa etern unui zâmbet, unei întâlniri care să-l facă să-şi piardă capul? Cine poate avea pretenţia că-şi stăpâneşte sentimentele şi că posedă o putere de decizie asupra afectivităţii sale? Acela care jură: „Te voi iubi mereu şi nu te voi iubi decât pe tine” este un mincinos (care, de altfel, se minte şi pe sine) sau un bolnav care trebuie internat. Promisiunea iubirii este o mărturie de necunoaştere a realităţii vieţii şi a naturii psihismului uman, dacă nu traduce chiar persistenţa credinţei infantile în omnipotenţă.

Aceste opinii sunt, fără îndoială, justificate în ceea ce priveşte iubirea, aşa cum este ea concepută în Occidentul romantic, iubire care se bazează aproape exclusiv pe un sentimentalism hipertrofiat. Este adevărat că iubirea-sentiment, făcută din fluctuaţii ale ego-ului şi fiind deci sortită înfierbântărilor bruşte şi rupturilor neaşteptate, este adeseori temporară, chiar efemeră. Dar toate acestea înseamnă şi să uiţi că iubirea poate avea şi alte fundamente, şi alte dimensiuni decât sentimentalismul, cum ar fi o spiritualitate profund trăită şi un sens al

sacrului erotismului.

„Trebuie spus, scrie Marguerite Youreenar, că, în Occident, iubirea n-a fost niciodată o plăcere sacră. Era un păcat sau un sentiment”. Este, de asemenea, o negare a nevoii de absolut a fiinţelor umane a cărei reprezentare ar fi visul de fidelitate, şi a capacităţii lor de al trăi. Oamenii au în ei mai multă grandoare decât li se acordă.

O ALTA FIDELITATE

CE NU ESTE EA

Noua fidelitate este liberă de orice temeri sau constrângeri. Nu se supune unor reglementări stabilite de o anumită autoritate. Nu este demisia în faţa unor ameninţări externe şi a temerilor pe care acestea le generează (frica de a fi pedepsit, de a fi repudiat, de păcat etc.). Nu se supune ameninţărilor interiorizate (frica de a pierde iubirea, de a fi abandonat etc.). În fine, nu este tributară unui conformism şi unor principii ale fricii de „ce se va zice”. Să adăugăm că este liberă de orice calcul materialist.

CEEA CE ESTE, VALOAREA SA

Noua fidelitate este o alegere liberă determinată de fiecare în numele său. Nimeni nu poate interveni nici în decizia sa, nici în aplicarea acesteia. Ea este realizată în cunoştinţă de cauză pentru că este apreciată ca fiind corectă şi benefică pentru sine şi pentru 1

Fidelitatea este alegerea de a investi întreaga sa energie în construirea cuplului şi în travaliul care trebuie făcut asupra propriei persoane, travaliu destinat transformării sale şi evoluţiei acestui cuplu.

Fidelitatea este decizia de a-i asigura cuplului şi fiecăruia o siguranţă şi o pace care să creeze un context favorabil dezvoltării tuturor. Există o nevoie legitimă de securitate, dar nu este neapărat rodul unei frici de abandon sau al vreunei alte nevroze.

Se va putea obiecta că prea multă siguranţă dăunează iubirii şi că determină amorţirea spiritelor şi rutina, care este tocmai cel mai mare duşman al cuplului; şi este adevărat că trebuie să fii vigilent. Se va mai spune

că prea multă siguranţă adoarme inimile, în timp ce o anumită nesiguranţă le stimulează. Fapt adevărat pentru iubirea sentimentală, dârla nivelul la care noi ne situăm, aceasta n-ar trebui să apară.

Ea este o asumare a unei responsabilităţi, în funcţie de care sunt asumate toate actele şi consecinţele lor. De exemplu, vom lua în considerare posibilele consecinţe negative ale unei infidelităţi pentru partener, cuplu, copii (suferinţe, tensiuni, conflicte etc.).

Este o cale de împlinire sexuală. Concentrarea dorinţei asupra unui singur partener păstrează latura de „unicitate" a activităţii sexuale şi deci semnificaţia şi „sacrul" său, în timp ce dispersarea sexuală riscă să ducă la o banalizare şi pierdere de sens.

Pe de altă parte, concentrarea combinată cu durata le permite partenerilor să-şi ajusteze sexualitatea şi să-şi extindă căutările pentru a o conduce pe femeie la orgasm. Mai mult, unicitatea incită la o dezvoltare a creativităţii pentru a scăpa de monotonie şi de a fi cu partenerul tău, după cum spune Kama Sutra, ca şi cu 36 de parteneri diferiţi. În final, fidelitatea fiind un factor de armonie, favorizează încrederea şi abandonul indispensabil naşterii plăcerilor erotice.

Ea este o cale spirituală, te obligă la a face un travaliu de aprofundare şi de maturizare a propriei personalităţi. Astfel, conştientizezi că infidelitatea este o căutare într-un fel imatură şi adesea vană pentru a găsi în afara sinelui soluţia la problemele existenţiale, ca şi stima, reasigurările, bogăţia pe care, în realitate, le ai în tine; dacă ai preferat această căutare, ai făcut-o pentru că prospectarea în exterior pare mai uşoară decât explorarea interioară. Se poate, de asemenea, observa că infidelitatea este şi o fugă din faţa problemelor survenite în cadrul cuplului; şi refuzul de a face efortul de a învăţa să comunicăm cu partenerul nostru şi de a-i descoperi întreaga bogăţie. „Dintre toate Strategiile pe care cuplurile le utilizează pentru a evita să se confrunte cu propriile probleme, care îşi croiesc drum spre ele pe căi

ocolite, aceea care pare cea mai populară este relaţia extraconjugală. Este o tentativă disperată a cuplului de a ieşi din impasul care îl conduce la marginea dezastrului, dacă nu chiar în dezastru". '1

Fidelitatea este realizarea aspiraţiei profunde a oricărei fiinţe umane spre Absolut. Căci noi toţi posedăm sensul a ceea ce este sacru în cuplu şi toţi suntem locuiţi de o nevoie de a ne depăşi.

MIJLOACELE NOII FIDELITATI

Dacă fidelitatea nu este imposibilă, nu este nici uşoară în această perioadă de tranziţie între două civilizaţii. îi sunt, prin urmare, necesare mijloacele.

RĂSPUNZÂND DIFICULTĂŢILOR CUPLULUI

Infidelităţile sunt generate de dificultăţile nerezolvate din cadrul cuplului. Le-am inventariat mai sus şi am sugerat pentru fiecare cauză mijloace de remediere.

Mă voi mulţumi aici să rezum aceste sugestii. Voi urma ordinea capitolelor de referinţă:

Agitaţia sexuală: este aceea care ne împinge să explorăm fiinţele dimprejur. Pentru a evita ca partenerul nostru să se transforme într-un explorator, să încercăm să fim plurimorfi: bogaţi, creativi, mereu noi, autonomi. Şi să ne păstrăm misterul.

Fenomenul faţetelor: ţinând cont de faptul că suntem făcuţi dintr-o multitudine de faţete, un singur partener nu ne poate satisface toate aşteptările. Pentru a evita ca partenerul nostru să caute în altă parte satisfacerea aşteptărilor sale, să ne străduim să le cunoaştem bine, pe cele mai importante în orice caz, şi să răspundem. Cât despre propriile noastre faţete, să învăţăm să ne ocupăm chiar noi de ele, iar dacă simţim nevoia unei persoane exterioare, să ne adresăm unor fiinţe fără să ni le facem neapărat amanţi; ele vor şti, fără îndoială, să ne perceapă şi să ne ajute să ne realizăm mai bine decât un partener întru pasiune.

Viaţa este un fluviu: sentimentele noastre vin în cascadă şi trec, iar evenimentele ne fură. Dar să ne reamintim că ne putem controla barca şi putem da o

direcţie şi o coerenţă vieţii noastre, înţelegând şi viaţa noastră afectivă.

Uzura cotidianului: coexistenţa cotidiană duce la rutină, care accelerează uzura sentimentelor şi a dorinţei. Există nenumărate mijloace de a preveni şi de a vindeca uzura. Acestea sunt imposibil de rezumat. Vă trimit la lucrarea pe care le-am consacrat-o.

Trioul oedipian: prima noastră iubire (aceea care s-a stabilit între mama noastră şi noi) fiind plasată sub cifra 3, noi vom încerca să găsim un al treilea hoţ în poveştile noastre de iubire. Pentru a ne sustrage acestei programări fatidice, să devenim conştienţi (ceea ce este deja eficient) şi să lucrăm asupra originilor şi consecinţelor lor asupra vieţii noastre afective.

Dialectica madonă-târfă: „soţia" este de neatins, căci e replică a mamei şi mamă ea însăşi. Să învăţăm să reconciliem tandreţea şi sexualitatea şi să redescoperim sacrul actului iubirii. Astfel, partenera se va metamorfoza într-o zeiţă erotică.

Maturitatea: copilul rău iubit şi rănit din noi ne împinge să alergăm din braţe în braţe. Să devenim adulţi şi maturi: să învăţăm să ne iubim şi să ne pansăm noi înşine. Astfel vom putea trece de la căutarea iubirii la dăruirea iubirii. La acest nivel, nu mai este necesar să-ţi înmulţeşti relaţiile „amoroase".

Infidelitatea mesaj: sătul de a nu fi auzit, partenerul nostru, printr-o infidelitate, ne arată insatisfacţiile sale. Să ştim atunci să-l ascultăm şi să-l înţelegem.

Libertatea sexuală: fiecare are dreptul de a dispune liber de corpul său. Să respectăm această libertate, căci fidelitatea corporală nu poate fi impusă. Iar posesivitatea este contrară iubirii adevărate.

Pierderea sensului existenţei, absenţa transcendentului: din moment ce reperele tradiţionale se desfac, să reinventăm semnificaţiile şi scopurile. Iată fabuloasa provocare a acestei perioade de tranziţie. Şi pentru toate acestea, să ne regăsim sursele de umanitate şi să ne reconciliem cu divinitatea noastră.

Lipsa de satisfacere a nevoilor afective: dacă noi suntem prea vorace de afecţiune, să lucrăm asupra noastră pentru a ne iubi mai bine şi pentru a obţine mai multă încredere în noi. Dacă suntem prea avari, să ne deschidem sufletele şi mâinile. Să descoperim că a da este, de asemenea, fericire.

Lipsa de satisfacere a nevoilor sexuale: să-ţi perfecţionezi arta erotică este o datorie sacră. Să punem creativitate şi subtilitate în sexualitatea noastră. Şi să nu uităm tandreţea. Corpul nostru este o grădină extraordinară, să fim atunci nişte grădinari inspiraţi şi vom culege fericire din belşug. Le Traité des caresses şi Le Traité du deşir vă pot ajuta. Dacă viaţa dvs. erotică este îngreunată de boli sexuale sau de boli generale, trebuie să ştiţi că, oricare ar fi dificultăţile şi handicapurile, este întotdeauna posibil să satisfaceri dorinţa partenerului dvs., dar şi pe a dvs.

Lipsa de satisfacere a nevoilor de comunicare: este, fără îndoială, principala cauză de frustrare (şi de opoziţie de asemenea). Atunci, să ascultăm cu adevărat, să auzim, să înţelegem. Şi să vorbim pentru a ne spune ceva nouă şi nu pentru a-l incrimina pe celălalt, a-l acuza, a-i reproşa sau pentru a-i impune ceva.

Lipsa de satisfacere a nevoilor energetice: dacă ne comportăm ca un absorbant de energie şi, nemulţumit să-l epuizăm pe partener, trebuie să recurgem la relaţii extraconjugale, să ne decidem să ne gestionăm mai bine rezervele energetice şi să ne reconsiderăm sursele de aport. Sursa principală este în noi, să învăţăm să o folosim altfel. În afară, în doar relaţiile sentimentale ne pot revigora (atât cât izbutesc); prietenii, înţelepţii, operele de creaţie, locurile sacre, natura etc. constituie tot atâtea surse puternice.

Lipsa de satisfacere a nevoilor evolutive: conştiinţa umană are vocaţia de a creşte, de a se înălţa şi de a se împlini. Să fim atunci demni de destinul nostru omenesc. Să evoluăm, să ne depăşim ego-ul, să ne realizăm misiunea (pentru că toţi avem una). Să ne ajutăm partenerul să

realizeze acelaşi lucru. Să fim vii şi tonici. Să ne aşezăm orizonturile departe în inimă, creaţie şi suflet.

A SE STRUCTURA REALIZÂND UN TRAVALIU PERSONAL

Dacă te iubeşti tu însuţi, vei depăşi nevoia ta de a fi iubit şi nu vei mai simţi nevoia să cerşeşti necontenit din exterior suplimente de iubire. Dacă există o suficientă stimă de sine, nu vei mai avea nevoie să cauţi reasigurări de ici, de colo. Dacă te afirmi tu însuţi, nu va mai fi necesar să oferi dovezi prin numeroasele cuceriri că exişti cu adevărat. Dacă îţi transcenzi ego-ul şi egocentrismul, vei şti că a iubi înseamnă a da şi nu a lua de ici şi colo. Dacă ai ştiut să-ţi pansezi singur rana, nu vei mai căuta pansamente în toate zările. Dacă vei da la o parte programul de supravieţuire şi programarea infantilă, vei ieşi din confuzia în care se amestecau mama, tatăl şi partenerul; vei acţiona cu justeţe în funcţie de realitatea prezentă. Relaţiile noastre cu partenerul vor fi asanate, iar nevoile noastre de a fi consolaţi sau de a seduce în cele patru zări nu vor mai avea niciun motiv să existe. Pe scurt, odată ce devii matur, nu vei mai simţi nevoia de a te adresa mai multor parteneri pentru a crede în tine, pentru a te realiza, pentru a fi fericit.

A AŞEZA IUBIREA PE PLANUL IUBIRII AUTENTICE

Fidelitatea depinde de calitatea cuplului şi de concepţia pe care o are fiecare despre iubire:

— Dacă, pentru parteneri, iubirea înseamnă acceptarea celuilalt în autenticitatea şi cu diferenţele sale;

— Dacă iubirea presupune respectul autonomiei şi libertăţii celuilalt;

— Dacă iubirea este o împărţire a puterii cu celălalt;

— Dacă iubirea este mai mult decât un sentiment, dacă este o relaţie adevărată, fluidă, stimulativă, respectuoasă;

— Dacă sexualitatea, în afară de a fi o plăcere somptuoasă, are o semnificaţie şi este percepută ca o apropiere de „sacru”;

— Dacă cuplul este o cale de evoluţie a conştiinţei

(un drum iniţiatic) în care fiecare progresează şi îl ajută şi pe celălalt să progreseze, atunci, se poate spune că acest cuplu este în aşa fel încât, fiecare dintre cei doi fiind bine (înţeles, însoţit, deplin), nu simte nevoia de a se adresa unei alte persoane.

A SE ANGAJA?

Trebuie oare să te angajezi să rămâi fidel? Cu cât angajamentul de a trăi şi evolua împreună mi se pare mai esenţial, compatibil cu libertatea şi fecund, cu atât angajamentul de a fi fidel mi se pare, dimpotrivă, mai superfluu, mai contrar libertăţii şi mai Steril. Superfluu, pentru că dacă te situezi pe planul iubirii adevărate, fidelitatea vine de la sine. Contrar libertăţii, pentru că acesta constituie o interzicere punctuală a unei acţiuni precise. Steril, pentru că privând cuplul de orice posibilitate de competiţie, acesta riscă să reducă orice voinţă de progres şi de reînnoire.

În orice caz, fidelitatea celuilalt nu poate fi pretinsă, ea nu poate fi decât câştigată. Cât despre propria noastră fidelitate, ea nu trebuie promisă celuilalt. „Te iubesc” subînţelege totul, durata şi fidelitatea. Nici măcar faţă de sine şi în raport cu sine, nimeni nu trebuie să se angajeze să trăiască în fidelitate. „Te iubesc” rezumă tot.

FIDELITATE ŞI LIBERTATE

Respectul faţă de libertatea celuilalt întăreşte fidelitatea; refuzul acestei libertăţi contribuie la infidelitate. Acela care îi face o figură partenerului care are chef de „escapade” creează şi închide un monstru în acest partener; un monstru care va strica relaţia şi în orice caz va sfârşi prin a ieşi. După ce infidelitatea se va fi comis, ea va fi un adulter prost trăit, ţesut din minciuni şi minat de culpabilitate. Relaţia se va degrada încă şi mai mult. Din contră, dacă cel sau cea care are chef de „escapade” o recunoaşte în mod clar şi se deschide faţă de partenerul său, iar acesta îl lasă să aleagă liber, relaţiile se vor schimba cu totul, vor deveni mai autentice, mai profunde. „Tu mă laşi să-ţi spun, să-ţi împărtăşesc emoţiile, dorinţele secrete, reveriile, tu îmi oferi încredere,

tu mă laşi să fiu. Tu eşti deci cel mai bun prieten al meu”. Faptul de a se deschide unul faţă de celălalt face relaţia mai profundă; iar libertatea de a spune şi de a face o întăreşte.

Adeseori, faptul de a se simţi liber îi este de ajuns partenerului care încearcă o evadare. Să poată visa liber, să ştie că poate să evadeze fac inutilă concretizarea, ceea ce contează este deţinerea posibilităţii. Totuşi, dacă într-o zi dă curs dorinţelor sale, el va reveni fără probleme la partener. Iar acesta îl va primi în mod generos. Iubirea adevărată înseamnă să-ţi deschizi sufletul necondiţionat. Mai trebuie şi ca acest partener să acţioneze aşa nu prin tactică, ci din iubire sau, mai precis, din iubire faţă de libertatea fiinţei iubite.

Se înţelege de la sine că partenerii îşi vor pune întrebări asupra originii dorinţelor unuia dintre parteneri şi vor încerca să remedieze insatisfacţiile care vor fi apărut.

Libertatea nu priveşte doar relaţia noastră cu celălalt, ea priveşte şi relaţia noastră cu noi înşine, cu pulsiunile noastre, cu emoţiile noastre, cu rănile noastre, cu nevrozele noastre. Eliberarea aici constă în a lucra pentru a nu mai fi sclavul părţii noastre întunecate. Iar libertatea, în mod paradoxal, poate să ţină de respectarea angajamentelor luate: fidelitatea, de exemplu, poate evita să fie jucăria emoţiilor şi afectelor de moment.

FIDELITATEA FATĂ DE SINE ŞI FIDELITATEA ÎN CUPLU

În noua concepţie despre fidelitate, nu ar trebui să existe nicio divergenţă între fidelitatea faţă de sine însuşi şi fidelitatea „conjugală”. Într-adevăr, aici fidelitatea este un angajament pe care îl iei faţă de tine şi nu o promisiune făcută celuilalt. Înăuntrul fiinţei a fost luată hotărârea legată de fidelitate pentru că a părut corectă şi pentru că ea corespunde unui absolut pe care îl porţi în tine. Această stare de conştiinţă este, cel mai adesea, suficientă pentru a ne face imuni la forţele de dezbinare şi mai ales la „agitaţia sexuală” sau „agitaţia sentimentală”.

Şi dacă totuşi o nevoie de acest fel, pentru a nu spune o tentaţie, ar surveni, noi ne-am păstra cu mai multă uşurinţă liberul arbitru, adică posibilitatea de a rămâne fidel nu numai faţă de celălalt, ci faţă de noi înşine, posibilitatea de a alege să ne respectăm iubirea de absolut. Trecerea la act sau non-trecerea este lăsată în principal în seama noastră: mai întâi să accepţi dorinţa în deplină cunoştinţă de cauză, fără culpabilitate şi ruşine; apoi, printr-o mişcare de maturizare şi înălţare, să te distanţezi. Căci noi considerăm că un elan al conştiinţei ne hrăneşte mai mult decât satisfacerea unei nevoi pasagere. Şi nu dintr-o amară resemnare.

Aşa cum o infidelitate suportată prin constrângere exterioară sau interioară (culpabilitate), poate prin refulare, provoacă tulburări nervoase şi somatice, cu atât mai mult o fidelitate aleasă poate fi o rampă pentru depăşirea de sine.

În realitate, infidelitatea autentică faţă de sine însuşi este aceea de a trăi în dependenţă, adică în supunere. Sau de a-i sacrifica celuilalt personalitatea ta, gusturile tale, dorinţele tale, proiectele tale, talentele tale, autonomia ta. Dar la nivelul de iubire la care noi ne aflăm, este posibil să-ţi fii fidel ţie însuţi, fiindu-i fidel şi celuilalt.

Fidelitatea este o mărturie a iubirii. Fiindu-i fidel fiinţei iubite, îi spun că, în ochii mei, ea valorează mai mult decât oricine.

Conciiiziţi Steaua accesibilă încercările în cadrul cuplului nu sunt problema celuilalt, ci, mai întâi, a noastră, sunt evenimente care ne trimit la noi, care provoacă o întâlnire cu noi înşine. Fie refuzăm această întâlnire, o luăm la fugă şi drumul de trecere pe care vom apuca va fi un drum al suferinţelor pe cât de cumplite, pe atât de inutile, căci vom recădea mereu în aceleaşi erori. Fie vom accepta această întâlnire, acceptăm confruntarea şi ne angajăm pe un drum iniţiatic dificil, dar care are un sens şi care duce la eliberarea şi la „edificarea” noastră. Va trebui să devenim conştienţi de ceea ce ne-a condus la o astfel de situaţie şi să coborâm în partea noastră de umbră, această

criptă a tuturor pericolelor, a tuturor nefericirilor. Dar mai apoi, vom putea construi această catedrală de lumină care, posibil, suntem noi toţi. Şi vom putea trăi în iubire.

Fidelitatea nu poate fi spontană şi fericită decât dacă este inspirată de o iubire care, dincolo de zbuciumul sentimentelor şi al dorinţelor, depăşeşte ego-ul, o iubire conectată la ceva care ne transcende şi care dă un sens comportamentelor noastre.

Transcendenţa este mai întâi această „parte divină" ai cărei purtători suntem. „Trebuie ca cineva să ne avertizeze mereu şi nu putem noi oare să cădem în genunchi decât dacă este cineva care să ne spună că Dumnezeu iartă? Dacă aţi iubit profund, nimeni n-a trebuit să vă atragă atenţia că sufletul dvs. este la fel de mare, cât lumea; [...] şi că exact buzele pe care le sărutaţi aparţineau unei fiinţe mult mai înalte, mai frumoase, mai pure decât ale aceluia spre care întindeaţi braţele. Căci, în iubirea adevărată, cea care se manifestă este conştiinţa profundă. Aţi văzut atunci ceea ce altfel nu se vede în viaţa fără beţie. Dar nu putem trăi mereu ca în starea de iubire? Eroii şi sfinţii nu au făcut altceva.

Uităm să le spunem oamenilor că şi ei sunt zei. Această „parte divină" este ceva mai interior decât pulsiunile şi sentimentele; această aspiraţie spre frumuseţe, spre generozitate, spre adevăr, într-un cuvânt, partea de lumină se află în noi. Dacă ne-am şti zei, ne-am respecta, ne-am fi credincioşi nouă şi promisiunilor noastre, nu ne-am lăsa tulburaţi de cele mai mărunte emoţii, măcinaţi la cele mai mici invidii. Dacă ne-am aminti că şi celălalt este zeu, nu ni l-am însuşi, şi nici nu l-am trăda.

Pentru aceia care „cred", această parte divină este reflectarea lui Dumnezeu în om, care a fost făcut după asemănarea-i: este manifestarea divinului în om. Astfel, să devenim pe deplin conştienţi de partea noastră divină înseamnă să-i dăm un sens profund şi deplin fidelităţii.

Fidelitatea nu poate fi cerută din exterior, nici de către un partener, nici de către o anumită autoritate

religioasă sau civilă. Nu poate fi aleasă decât de noi înşine şi cerută de noi înşine, în raport cu partea noastră divină. Libertatea celuilalt este sacră; el nu este proprietatea noastră. A dori să-l posedăm înseamnă a-l considera un obiect, în timp ce el este subiect, în raport aici cu partea lui divină. De noi depinde să-i acordăm libertăţii sale libertatea noastră. Oricum, posesiunea este contrariul unei relaţii adevărate. Fără să mai punem la socoteală că a dori să deţii reprezintă intrarea într-un infern de nesiguranţă.

„A-1 înşela" pe celălalt înseamnă, în egală măsură, a-l transforma în obiect şi a-i uita partea divină. Dar nici el n-ar trebui să uite să-şi cultive partea de lumină.

Transcendenţa umanului înseamnă, de asemenea, să fii purtătorul unei conştiinţe şi să ai drept scop înălţarea acestei conştiinţe. Iată ce dă un sens existenţei tale. Să evoluezi pe plan spiritual înseamnă să devii din ce în ce mai conştient, adică să treci de la o existenţă manipulată de inconştient (al tău şi al celorlalţi) la o existenţă în care conştiinţa, percepând mai clar interferenţele interioare sau exterioare, decide să acţioneze în cunoştinţă de cauză. Cu alte cuvinte, progresul constă într-o conştientizare din ce în ce mai prezentă, din ce în ce mai profundă, din ce în ce mai largă: conştiinţa de a fi responsabil şi creator al propriului tău drum, conştiinţa a ceea ce ai menirea să faci, conştiinţa că trebuie să găseşti un sens celor pe care le întâlneşti, conştiinţa că aparţii, solidar, unei comunităţi de viaţă care înglobează tot ce e „creat", de la şopârle la nove.

Cât despre sentimentul de îndrăgostire, Iubirea apare în trecerea de la inconştient la conştient, dobândind o dimensiune divină. Căci atunci magia-i se va pune în slujba sensului vieţii, a împingerii acesteia pe axa chemării divine. La un astfel de grad al conştiinţei, fidelitatea vine de la sine şi nicio forţă de dezbinare nu poate prevala asupra plenitudinii fiinţei.

Doar prin realizarea unui travaliu personal şi făcând din viaţa în doi un drum iniţiatic se poate obţine o înălţare a conştiinţei.

Să-ţi găseşti partea divină şi să descoperi sensul existenţei tale este, fără îndoială, adevăratul răspuns la „marea lipsă”. La început, este visul de absolut: încă de când este concepută, orice fiinţă aspiră la o iubire infinită. Ea trăieşte acest vis într-o manieră nebuloasă în paradisul uterin; dar nu este cu adevărat o relaţie. Apoi, se apropie de aceasta prin iubirea pe care i-o oferă părinţii; dar aceştia, din cauza propriei lor lipse şi a propriilor răni, nu o pot satisface pe deplin. În sfârşit, crede să o găsească în iubirea amantului; şi este adevărat că, pentru o vreme, trăieşte într-o stare incendiară şi oceanică, o adevărată mare de foc; însă fiinţa iubită are şi ea propriile ei lipsuri şi răni. În cele din urmă, nimeni nu este zeul aşteptat care să ne transforme şi pe noi în zei.

Aceste etape succesive, dovedindu-se incapabile de a realiza complet şi definitiv visul originar, îl sfredelesc şi îl transformă în lipsă, în „marea lipsă”. Astfel, cea mai mare parte a fiinţelor umane se scufundă în disperare: prin urmare, iubirea, infinită şi divină, nu există. Văzută din acest unghi, situaţia umanului, prinsă între această nevoie fundamentală de a fi iubit într-o manieră absolută şi imposibilitatea de a fi astfel, este tragică.

Dar poate că mai avem o lecţie de învăţat: iubirea infinită nu trebuie aşteptată din exterior, trebuie să o revelezi în tine; divinul nu trebuie cerut de la celălalt, trebuie să-l trezeşti în tine. Aici este ieşirea din prăpastia „marii lipse” şi accesul la realizarea „marelui vis”. Această cale trece prin maturizarea eului şi prin evoluţia spirituală.

Maturizarea: din cauza modalităţilor noastre infantile de abordare, am pierdut visul şi l-am transformat în lipsă: egocentrismul nostru, care făcea ca totul să se reducă la noi, să aşteptăm totul de la celălalt, chiar să-i luăm totul. Fuziunea care rezulta de aici era o fuziune prin captare şi unitatea pe care o crea era redusă la dependenţele celor doi parteneri (mama sau amantul (a) fiind cel de-al doilea). Aceasta nu putea decât să se descarce în deziluzionare şi nostalgia trecutului. Accesul la visul iubirii absolute trece printr-o dublă mişcare a conştiinţei: o mişcare spre sine

(iubirea de sine care ne eliberează de nevoia de a fi iubiţi) şi o mişcare dinspre sine (iubirea-dar care ne proiectează în adevărata iubire). Altfel spus, prin eliberare şi depăşirea egoului, se poate accede la o iubire mai vastă.

Evoluţia spirituală: realizarea visului nostru original trece deopotrivă prin redescoperirea părţii noastre divine, dobândirea unui sens existenţial şi creşterea conştiinţei noastre. Această parte divină, pe care o numim astfel şi în funcţie de curentele de gândire conştiinţă de trezire, conştiinţă de împlinire, conştiinţă supremă, înţelepciune, eu superior, suflet sau spirit, este fiinţa noastră în ceea ce are ea mai central, mai profund, mai esenţial. Este sursa idealului nostru, este sursa adevăratei iubiri, este sursa de lumină.

Acolo este plenitudinea absolută din care nimic nu lipseşte.

Faptul de a fi legat la instanţele noastre superioare ne permite să mergem spre celălalt printr-o mişcare de o cu totul altă dimensiune: este un elan şi o deschidere spre el. Fuziunea (superioară) la care vor ajunge atunci iubiţii va fi diferită de aceea a pasiunii: aici, limitele eului sunt depăşite prin preaplin; iar mişcarea de expansiune ne conectează nu numai la celălalt, ci la întreg universul. Este nec plus ultra a stării de non-separare, este un fel de uniune mistică.

Credinţa în Dumnezeu nu poate decât să faciliteze această stare superioară de conştiinţă, căci a te dărui iubirii înseamnă să fii canalul iubirii infinite de Dumnezeu care este Iubirea.

Fidelitatea face parte din „marele vis”. Este un ideal care vrea să facă să triumfe forţele de coeziune, de înălţare şi de viaţă, asupra forţelor de dezbinare, de confuzie şi de moarte. „Murim, spunea Pessoa, fiindcă n-am visat încă îndeajuns”. Ar trebui să mai ştim bine şi: că visul este realitatea şi că ceea ce se spune că este realitatea este visul trădat, deformat, este un coşmar. Da, ceea ce ţine loc de realitate este eşecul visului. Într-adevăr, realitatea este „marele vis” pe care sufletul îl poartă: ea se

încarnează plină de speranţă, este constrânsă să trăiască acest coşmar, apoi pleacă din nou cu visul său intact.

În ceea ce priveşte iubirea, în ceea ce presupune dăruirea şi fidelitatea, vor veni acele timpuri în care visul şi realul nu vor mai putea fi deosebite.

Bibliografie

(1) Vincent (Jean-Didier), Biologie des passions, Odile Jacob, Paris.

(2) Salomé (Jacques), Jamais seuls ensemble, Ed. de I'Homme, Paris.

(3) Mergnant (Michel), Amourologie, Buchet-Chastel, Paris.

(4) Leleu (Gerard), Le Traité du plaisir, J'ai Lu.

(5) Tordjann (Gilbert), La Frigidite feminine et son traitement, Casterman.

(6) Salomé (Jacques), Communiquer pour vivre, Albin Michel, Paris.

(7) Chapsal (Madeleine), «Psychologie» (Janvier 1998) et la jalousie, Fayard, Paris.

(8) Nieman (Joel), Centre de psycho-synthese du Sud-Ouest.

(9) Masters et Johnson, L'union park plaisir, Marabout, Paris.

(10) Comte-Sponville, «Femme» (juin 1997).

(11) Napier (Auguste) et Whitaker (Carl), cites par Jacques Salomé dans (2)

(12) Maeterlinck (Maurice), Le Tresordes humbles, Mercure de France, Paris.

Anexă Exerciţii de control al gândirii

(INSPIRATE DIN METODA VITTOZ)

Evenimentul v-a bulversat şi v-a dezechilibrat mintea. Emoţiile (suferinţa, teama, ura, tristeţea, disperarea...) v-au invadat, iar spiritul dvs. este livrat obsesiei: vă gândiţi fără încetare la ce s-a întâmplat. Orice aţi face, această idee vă ocupă conştiinţa, unde se învârte în cerc. Nervos, iritat, anxios, prăbuşit în gândurile dvs., cu corpul victimă a diferitelor stări de rău, nu mai sunteţi dvs.

Eu vă propun să reluaţi controlul minţii şi corpului

dvs. prin două exerciţii simple şi, vă asigur, eficiente.

SENZAŢIA CONŞTIENTĂ

Exerciţiul are drept scop să primiţi în plină conştiinţă o senzaţie pe care o veţi alege dintre toate acelea pe care vi le trimit receptorii voştri senzoriali.

Ancorându-vă în realitatea propriului corp, vă veţi restaura echilibrul dvs. psihic. Nefiind atent decât la o unică şi pură senzaţie, excluzând-o pe oricare alta şi excluzând orice idee şi menţinându-vă atenţia asupra ei, ea va sfârşi prin a se amplifica şi prin a umple câmpul conştiinţei dvs. Astfel veţi închide uşa oricărei ruminaţii şi oricărei invazii dureroase.

Puneţi-vă într-o condiţie de receptivitate: respiraţi aşa cum v-am sfătuit, decontractaţi-vă muşchii, abandonaţi-vă.

Alegeţi-vă unul dintre simţurile dvs. şi fiţi atent la toate solicitările pe care le captează. V-aţi ales auzul, primiţi atunci, conştient fiind şi în totalitate, zgomotele îndepărtate, diferenţiaţi-le, analizaţi-le cu grijă şi cu senzualitate. Primiţi apoi zgomotele apropiate, disecaţi-le, judecaţi-le.

V-aţi ales văzul, priviţi atunci obiectele îndepărtate, apoi pe cele apropiate. Exersaţi în egală măsură să palpaţi cu mai multă acuitate obiectele.

Nu vă limitaţi antrenamentele la sensibilitatea exterioară, deveniţi conştient de sensibilitatea dvs. cenestezică. Fiţi atent la senzaţiile care urcă din profunzimea corpului dvs., deveniţi conştient de fiecare dintre părţile sale, din creştet până la picioare. Ca să nu mai fie doar o carcasă locuită din obligaţie şi obişnuinţă; să fie un autentic „acasă”.

ACTUL CONSTIENT

Alegeţi-vă acţiuni simple ale vieţii curente: să deschideţi o uşă, un sertar, să aprindeţi o lampă, să tăiaţi pâine, să mâncaţi, să mergeţi. În loc să le faceţi maşinal, cu mintea în altă parte, realizaţi-le într-un mod pe deplin conştient. De exemplu: „Apăs pe clanţa uşii, îi văd albeaţa, îi simt prospeţimea, rotunjimea, o întorc etc”. Practicaţi,

de asemenea, „mersul conştient”: întind un picior, gamba îl urmează, apoi partea corespondentă a corpului meu, în timp ce braţul pleacă în partea opusă, pun piciorul, simt tăria solului, mă asigur, el mă reasigură, întind şi celălalt picior. Faceţi totodată şi „pauze conştiente”, „lecturi conştiente” cu voce tare etc.

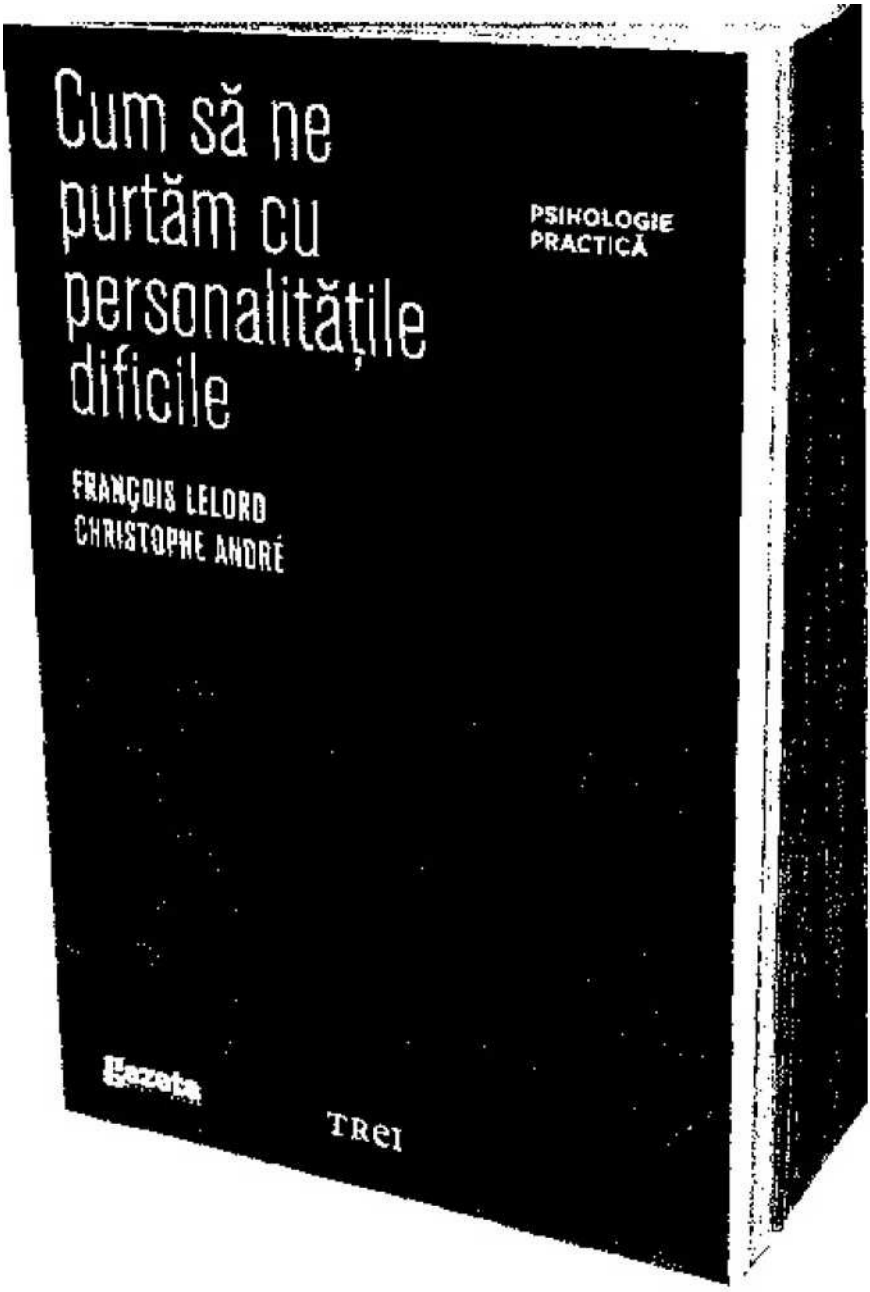
Îndepărtând automatismele, obligându-vă să fiţi prezenţi în ceea ce faceţi, actul conştient frânează ruminaţia mentală, obsesia unei idei şi tulburarea emoţională. Vittoz propune, desigur, şi alte exerciţii, uneori mai elaborate, dar întotdeauna practice. Cu condiţia repetării zilnice a exerciţiilor, ca şi cum aţi executa game muzicale, atitudinile învăţate devin o a doua natură. În caz de agresiune, de perturbări afective, reflexele dobândite ne permit să restabilim imediat echilibrul.

Senzaţia plenară şi conştientă, aducând gândirea aici şi acum, se opune vagabondajului ideilor şi inflaţiei sentimentelor; or, această derivă cerebrală şi această hipertrofie emoţională (a resimţi mai mult decât a simţi) sunt cele care epuizează creierul, deformează judecata şi alterează chiar senzaţia. Fiind cu totul prezent la nivelul conştiinţei, îţi odihneşti creierul, regăseşti o viziune naturală şi justă a lucrurilor. Astfel, senzaţia echilibrează gândirea care, la rândul ei, controlează senzaţia. Astfel se armonizează spiritul şi corpul. În ansamblu, exerciţiile uşurează tensiunile mai repede decât toate celelalte metode de relaxare şi refac potenţialul energetic.

Pentru că au permis ca ceea ce ştiu să fie împărtăşit şi pentru prietenia lor, le mulţumesc lui Claire Desserrey şi lui Simone Bairmain de la Flammarion şi lui Marion Mauriac de la J’ai Lu.

Cititorii care doresc să îmi scrie o pot face pe adresa asociaţiei mele:

La Coliere Esperance 24220 – MARNAL



CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂŢILE

DIFICILE

FRANCOIS LELORD CRISTOPHE ANDRÉ

De obicei, un om cu o personalitate dificilă nu creează probleme din plăcere, ci din teamă. Teama de a fi abandonat, neînţeles, agresat, de a-i pune pe cei dragi în pericol. Dacă nu întrezăreşti vulnerabilitatea din spatele acestei atitudini incomode, vei urma calea care duce spre conflicte sau neînţelegeri.

Prin recomandări extrase din experienţa lor de psihoterapeuţi, autorii te ajută să înţelegeţi mai bine aceste personalităţi şi să te relaţionezi mai eficient cu ele.

100 DE CĂI SPRE FERICIRE.
UN GHID PENTRU OAMENII OCUPAŢI
TIMOTHY J, SHARP

„Sunt prea ocupat să fiu fericit...” Te gândeşti

vreodată aşa? Mulţi dintre noi o fac mereu, spune psihologul şi expertul în fericire Timothy Sharp.

În căutarea unui loc de muncă mai bun, a unei case mai mari, unor concedii mai exotice şi unor copii cu performanţe deosebite, am devenit mult prea ocupaţi pentru a mai da atenţie componentei ce le va face pe cele menţionate mai sus să merite osteneala: fericirea.

Vestea bună este că dobândirea fericirii nu este o sarcină imposibilă. Nu are nevoie de terapie costisitoare sau de ani de autoexaminare. Adesea este vorba despre ajustarea fină a gândurilor noastre şi de punerea în practică a unor tehnici zilnice simple.

Accesibilă, informativă şi amuzantă, 100 de căi Spre fericire ne încurajează să privim fericirea ca pe ceva realizabil, gestionabil şi mult mai înalt decât vieţile pe care le trăim acum.

CUM SĂ SPUI NU

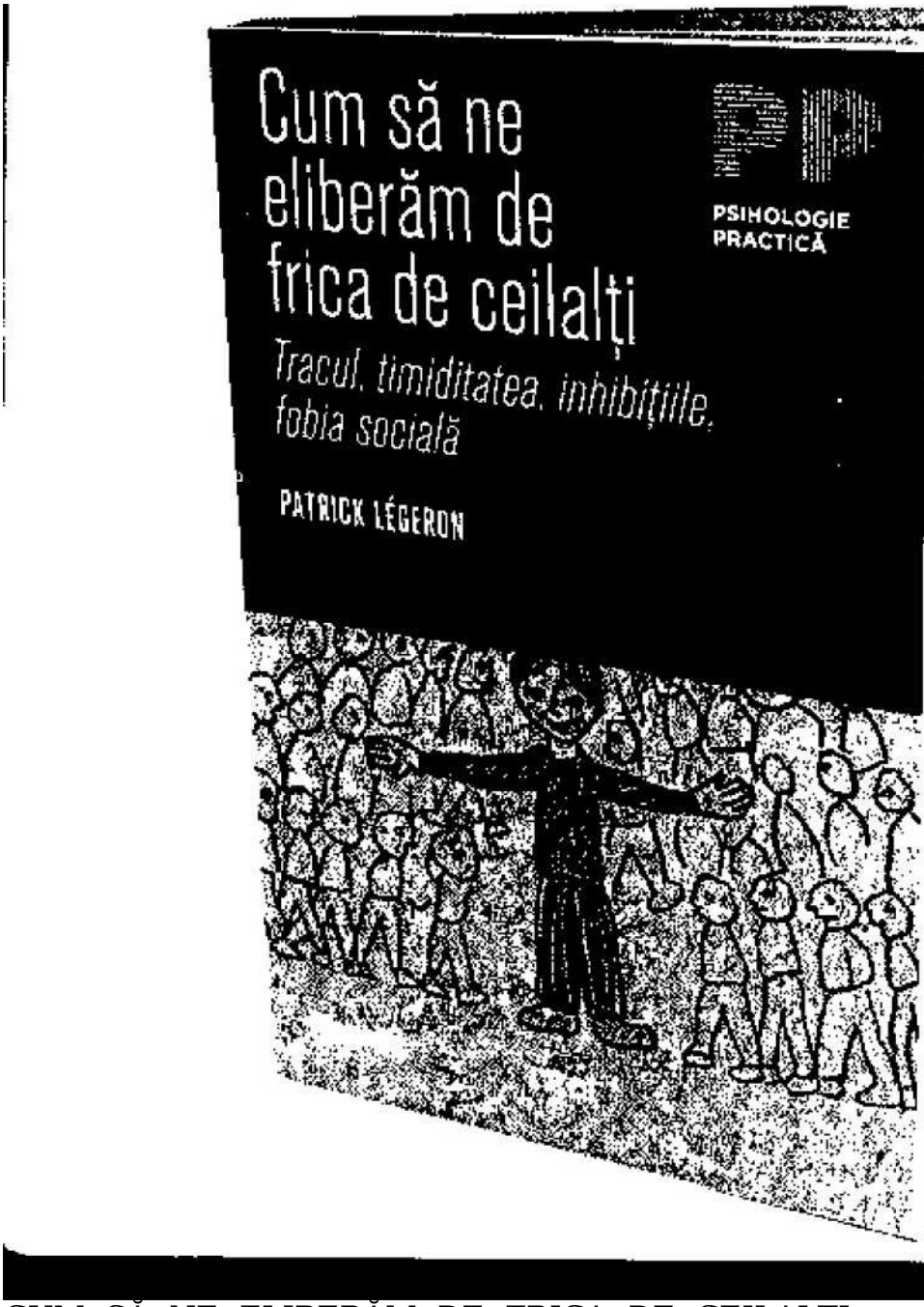
ACASĂ, LA SERVICIU, PRIETENILOR, ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

MARIE HADDOU

De ce este atât de greu să spui NU? Teama că vei fi perceput ca un individ agresiv, că vei fi respins, dorinţa de a nu-i dezamăgi pe cei pe care îi iubeşti, toate par să stea la originea acestei forme Speciale de autocenzură. Mulţi dintre noi am trăit deja şi mai trăim şi acum experienţe de acest fel, şi anume sentimentul că ne este foarte greu să refuzăm propuneri contrare dorinţelor noastre, aspiraţiilor noastre profunde, intereselor noastre; acest lucru se întâmplă şi atunci când este vorba despre cumpărarea unui obiect inutil sau despre tunsoarea nefericită cu care ne trezim într-o bună zi, dar poate merge chiar până la controlul vieţii noastre intime de către copiii, părinţii, prietenii sau şefii noştri. În cazurile extreme, neputinţa de a spune NU se dovedeşte a fi deosebit de periculoasă: un alcoolic care nu poate refuza un pahar îşi riscă nu numai sănătatea, ci şi viaţa.

Putinţa de a spune NU îi permite individului să-şi afirme independenţa şi autenticitatea. Va reuşi astfel să fie

el însuşi, fără a-l distruge sau răni pe celălalt. Relaţiile umane se vor simplifica mult în toate domeniile vieţii curente, chiar dacă trăim într-o societate marcată de disconfort, stres, lipsă de comunicare şi de înţelegere.


Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți
Tracul, timiditatea, inhibițiile, fobia socială
PATRICK LÉGERON
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

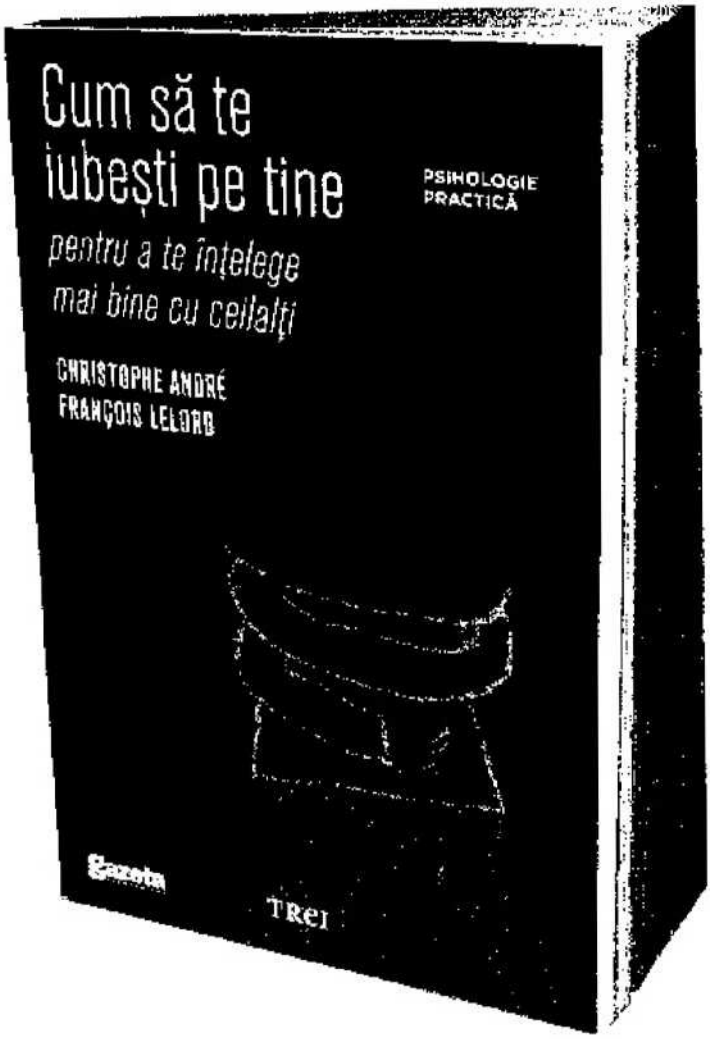
CUM SĂ NE ELIBERĂM DE FRICA DE CEILALŢI TRACUL, TIMIDITATEA, INHIBIŢIILE, FOBIA SOCIALĂ

Cum să explică lipsa de încredere în noi înşine? Ce ne face să ne intimidăm

PATRICK LEGERON

În faţa cuiva?

Trac, timiditate, inhibiţii, fobii… Autorii descriu formele pe care le poate îmbrăca anxietatea în societate şi explică mecanismele acestor frici. De cele mai multe ori, ele constituie un handicap atât în viaţa personală, cât şi în cea profesională. Ce este şi ce nu este patologic? Cum să ne eliberăm de frica de ceilalţi? în ce caz trebuie să apelăm la ajutorul unui psihoterapeut?


Cum să te iubești pe tine
pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
CHRISTOPHE ANDRÉ
FRANÇOIS LELORD
Gazeta
TREI

CUM 8ĂTE IUBEŞTI PE TINE
PENTRU A TE ÎNŢELEGE MAI BINE CU CEILALŢI
CRISTOPHE ANDRÉ FRANCOIS LELORD

Atunci când nu ne iubim, când nu ne stimăm, nu suntem fericiţi. Ne îndoim de noi înşine, facem rareori alegeri bune în viaţă, ne simţim vulnerabili în calea obstacolelor, a dificultăţilor.

Şi totuşi, nimic nu este pentru totdeauna pierdut... Această carte vă permite să vă cunoaşteţi mai bine, să faceţi un bilanţ personal al concepţiei despre sine, a imaginii de sine, a iubirii de sine. Ea vă oferă şi recomandări, soluţii, pentru a înţelege cum se clădeşte, încă din copilărie, stima de sine, cum se dezvoltă în adolescenţă şi cum vă influenţează ea viaţa sentimentală, profesia, relaţiile cu ceilalţi.

Veţi afla, prin chestionarele prezentate în carte, cât de mult vă iubiţi şi cum vă puteţi schimba stima de sine în funcţie de nivelul prea scăzut sau prea ridicat al acesteia. Drum bun în călătoria spre universul interior al stimei de sine!

A a gazeta îţi oferă 10 cărţi de succes ca să te simţi bine!

PETER COLLETT	Cartea gesturilor. Cum putem citi oamenilor din acţiunile lor

FRANCOIS LELORD Cum să ne purtăm
CHRISTOPHE ANDRÉ cu personalităţile dificile

Cum să fim fericiţi în cuplu, între fidelitate şi
DR. GfiRARD LELEU Infidelitate

TIMOTHY J. SHARP	100 de căi spre fericire. Un oamenii ocupaţi

MARIE HADDOU	Cum să spui NU. Acasă, prietenilor, în viaţa de zi cu zi
PATRICK LEGERON CHRISTOPHE ANDRÉ	Cum să ne eliberăm de frica Tracul. timiditatea, inhibiţiile, fobia so
FRANCOIS LELORD CHRISTOPHE ANDRfi	Cum să te iubeşti pe tine, înţelege mai bine cu ceilalţi
PAUL EKMAN	De ce mint copiii. Cum p părinţii sinceritatea
MARIE HADDOU	Cum să-ţi întăreşti încrederea
ANDREW LEIGH	Charisma. Cum să faci impres şi durabilă